

A woman, Bela Gil, is smiling and holding a wooden spoon. She is wearing a colorful, patterned dress and a matching headscarf. In the foreground, there is a basket of fresh vegetables including corn, carrots, and leafy greens, along with some glass bottles. The background is a rustic, textured wall.

Bela

COZINHA

As receitas

Bela Gil

gnt





Bela

Gil

Bela Gil

No programa Bela Cozinha,
a talentosa Bela Gil vem provando
que comida saudável também pode
ser deliciosa e fácil de fazer. Neste
livro, ela apresenta algumas de suas
melhores receitas, todas ricamente
ilustradas. Oferece também inúmeras
dicas de preparo e explicações sobre
o poder de cada alimento.

ISBN 978-85-250-5803-4

9 7 8 8 5 2 5 0 5 8 0 3 4

bela_cozinha_CAPA_atualizada.indd All Pages 05/11/2014 17:16:26

As receitas



Bela Gil

3

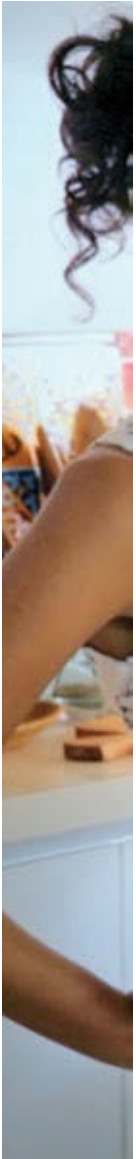
Miolo_livro_Bela Gil .indd 3

10/8/14 3:29 PM





























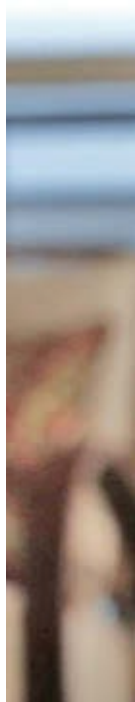






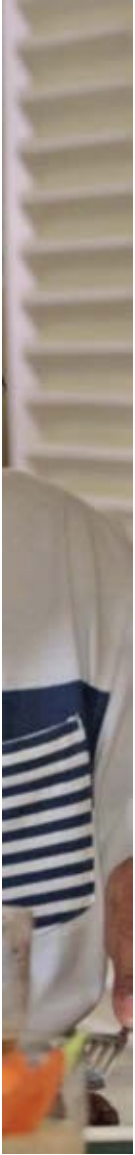




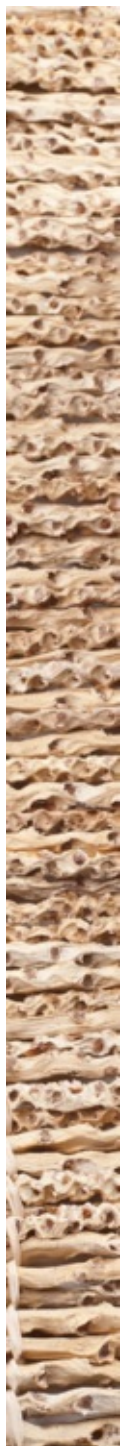




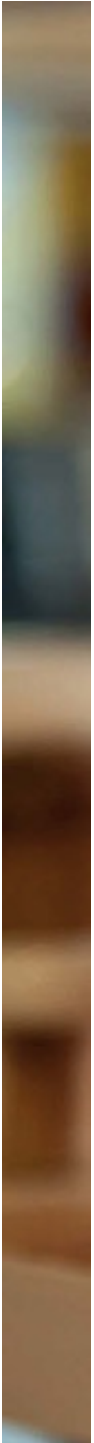
















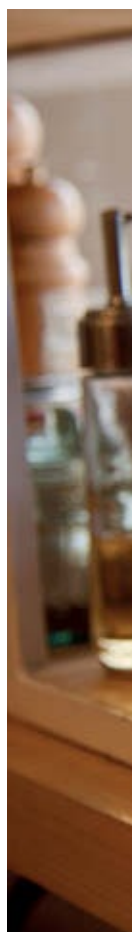










































7

Miolo_livro_Bela Gil .indd 7

10/8/14 3:33 PM



8

Miolo_livro_Bela Gil .indd 8

10/8/14 3:33 PM



Apresentação

Sempre gostei muito de comer, de vigiar a minha avó na cozinha, mas não colocava

a mão na massa. Na adolescência, comecei

a praticar ioga e percebi que a comida

influenciava desde a minha saúde física e

mental até a minha tomada de decisões.

Então, decidi estudar o poder dos alimentos.

Escolhi a nutrição e algumas filosofias

alimentares que utilizam os alimentos como forma de prevenção de doenças, a exemplo

da ayurveda e da macrobiótica. Ao estudar

essas filosofias, me envolvi muito com a

culinária. E como fui morar fora aos dezoito anos, precisei cozinhar para comer bem.

Sou apaixonada pela culinária saudável

e acredito que por meio dela podemos

melhorar o bem-estar de nossa população.

Ao valorizarmos os produtos orgânicos

e frescos, e voltarmos a preparar a nossa

própria comida, podemos construir um

futuro saudável, justo e gostoso de viver.

Neste livro, apresento algumas receitas

que fazem parte do meu dia a dia.

Todas são gostosas, saudáveis e nutritivas.

Experimente você também.

9

Miolo_livro_Bela Gil.indd 9

04/12/2014 11:48:22





















Sumário

[Creme de milho-verde, 14](#)

[Creme de abóbora-hokkaido, 16](#)

[Creme de couve-flor com alho-poró, 18](#)

[Sopas e](#)

[Canja de galinha caipira, 20](#)

[mingau](#)

[Sopa de batata-doce com creme de coco, 22](#)

[Mingau de aveia com leite de amêndoa, 24](#)

[Tempurá de legumes, 30](#)

[Mix de bardana com cenoura, 34](#)

[Frittata de inhame, 36](#)

[Salada verde cremosa com molho](#)

[de abacate, 42](#)

[Hambúrguer de feijão-preto, 44](#)

[Legumes e](#)

[Couve refogada, 48](#)

[folhas verdes](#)

[Falafel, 50](#)

[Quibe vegetariano, 52](#)

[Barquinho de alface com carne moída, 56](#)

[Salada de quinoa com ervilha, 58](#)

[Batatas “fritas”, 60](#)

[Agrião com molho de tahine e missô, 62](#)

[Homus de feijão-fradinho, 64](#)

[Bolinho de bacalhau com massa de inhame, 70](#)

[Coxinha de legumes com massa de cará, 72](#)

[Pastel de forno com recheio de palmito e
azeitona, 74](#)

[Pão de queijo caseiro, 78](#)

[Petiscos](#)

[Barrinha caseira, 80](#)

[Pipoca à baiana \(com azeite de dendê\), 82](#)

[Bolinho de arroz integral, 84](#)

[Grão-de-bico crocante, 86](#)

10

Miolo_livro_Bela Gil .indd 10

10/8/14 3:33 PM











[Feijão com tofu defumado, abóbora e
quiabo, 90](#)

[Arroz integral, 92](#)

[Salada de erva-doce e repolho roxo, 94](#)

[Pão integral, 96](#)

[Quiche de tofu com legumes, 98](#)

[Farofa, 100](#)

[Dia a dia](#)

[Macarrão integral caseiro com molho de
beterraba e cenoura, 102](#)

[Leite de coco, 106](#)

[Leite de amêndoa, 108](#)

[Ricota de tofu, 112](#)

[Ghee, a manteiga caseira sem lactose, 116](#)

[Suco verde, 120](#)

[Molho de coentro cremoso, 128](#)

[Molho de tahine com hortelã, 130](#)

[Molhos](#)

[Molho de mostarda, 132](#)

[Molho de shoyu com nabo, 134](#)

[Bolo de cenoura com calda de chocolate, 138](#)

[Trufa de chocolate, 142](#)

[Musse de chocolate, 146](#)

[Bolo de laranja com creme de tofu, 150](#)

[Bolo de chocolate vegano, 154](#)

[Cookie integral com geleia de morango, 156](#)

[Sobremesas](#)

[Torta-musse de goiaba, 160](#)

[Gelatina de melancia com creme](#)

[de banana, 162](#)

[Brownie de grão-de-bico e cacau, 166](#)

[#EunolivroBelaCozinha, 169](#)

Legenda:

Medidas padrão:

V

V

egano

• 1 xícara (chá) = 240 ml

V

VG

vegetariano

• 1 copo americano = 200 ml

Glut

GF

en-free

Miolo_livro_Bela Gil .indd 11

10/10/14 10:49 AM



12

Miolo_livro_Bela Gil .indd 12

10/8/14 3:39 PM



Sopas e mingau

13

Miolo_livro_Bela Gil .indd 13

10/8/14 3:39 PM





Sopas e

mingau

Creme de milho-verde

Ingredientes

Rendimento

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

- 1 talo de aipo

8 porções

extravirgem ou ghee (ver receita na p. 116) • 5 xícaras (chá) de água

Tempo

50 minutos

- 2 cebolas médias picadas

- 1 colher (sopa) de suco de limão

Dificuldade

médio

- 5 dentes de alho picados

- pimenta-do-reino

V

VG

GF

- 2 colheres (chá) de sal marinho

- folhas de coentro para enfeitar

- 4 espigas de milho frescas

Modo de preparo

Dica

Aqueça o azeite em uma panela grande em fogo médio. Quando estiver bem O segredo do sabor

quente, adicione a cebola, o alho e o sal e refogue por 3 minutos, até ficarem desta sopa está no

macios. Retire os grãos das espigas de milho cortando-os na vertical, de cima milho fresco, de

preferência orgânico.

para baixo. Acrescente à panela o aipo e os grãos de milho e mexa. Refogue Se preparada com

por 5 minutos e, em seguida, junte a água e o suco de limão. Deixe ferver, milho em lata, o sabor

reduza o fogo e cozinhe até o milho ficar amarelo, brilhante e doce (10-15

da sopa não ficaria tão

minutos). Quando o milho estiver cozido, retire a panela do fogo e transfira agradável.

a sopa para o liquidificador. Bata até que o creme esteja completamente liso.

Recoloque a sopa na panela para mantê-la aquecida, se necessário. Polvilhe com pimenta-do-reino. Enfeite com o coentro.

Acompanhamentos

- Croûtons – cubinhos de pão tostados no forno com azeite e orégano.
- Pipoca de arroz – deixe o arroz integral cozido secar ao sol. Depois, frite os grãos.

- Alho-poró frito – misture com um pouco de farinha de trigo e frite.

Miolo_livro_Bela Gil .indd 14

10/8/14 3:39 PM



Adoro milho e tudo o que podemos fazer com ele, de tortilhas crocantes a sopas cremosas, (exceto o xarope de milho, que tem alto teor de frutose e está presente na maioria dos produtos industrializados – seu consumo excessivo pode provocar obesidade). Como não leva leite, essa sopa faz o sabor e a cor do milho sobressaírem. Gosto de enfatizar o sabor dos alimentos na comida, sem precisar mascará-los com algum tempero, por exemplo. Rico em carboidrato e proteína, vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina e B) e magnésio, o milho é o único cereal que contém 6

vitamina A, que ajuda na saúde dos olhos e ativa o sistema imunológico. O milho não tem glúten e pode ser usado por quem é celíaco para fazer massas de

bolo, tortas e biscoitos.

15

Miolo_livro_Bela Gil .indd 15

10/8/14 3:40 PM



Sopas e
mingau
Creme de

abóbora-hokkaido

Ingredientes

- ½ abóbora-hokkaido
- ½ cebola
- água
- azeite de oliva extravirgem

Rendimento

- sal marinho

6-8 porções

Tempo

40 minutos

Dificuldade

Modo de preparo

fácil

Lave a abóbora, corte em pedaços com casca e cozinhe na água com sal até V

VG

GF

ficar bem macia. Bata a abóbora no liquidificador com a água do cozimento (a consistência deve ficar bem cremosa) e reserve. Em outra panela, refogue a cebola picada no azeite até dourar e adicione o creme de abóbora. Deixe ferver e acrescente mais sal, se precisar.

Dica

Superdoce e com substância, a abóbora-hokkaido é meu vegetal preferido.

A abóbora não precisa

Em Nova York, na época do outono, quando as abóboras estavam ser descascada, basta

no auge da doçura, eu comia abóbora com tahine de sobremesa. Não lavar, cortar e cozinhar.

tinha coisa melhor! Sentia-me nutrida e contente e não ficava enjoada A sopa vai ficar com

ou com culpa, sensações causadas pelo açúcar e chocolate. Oriunda a cor verde por causa

da casca. É uma

do Japão, a abóbora-hokkaido, também conhecida como cabochã ou ótima pegadinha para

abóbora japonesa, proporciona bons níveis de vitaminas A e C, potássio filhotes e convidados

e magnésio, além de ser excelente fonte de carotenoides, principalmente adivinharem o sabor

o betacaroteno, poderoso antioxidante e precursor da vitamina A. Os do que vão tomar.

antioxidantes são muito importantes para a manutenção da saúde porque Sopa de abóbora verde,

previnem os danos causados pelos radicais livres. Os maiores culpados sim, senhor!

pelo envelhecimento do nosso corpo são os radicais livres, que geram estragos no interior das células. E uma maneira deliciosa de envelhecer bem é tomar esta

sopa de abóbora. É, ainda, um excelente alimento para diabéticos, pois ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue.

16

Miolo_livro_Bela Gil .indd 16

10/8/14 3:40 PM



17

7

Miolo_livro_Bela Gil .indd 17

10/8/14 3:40 PM



Sopas e

mingau

Crepe de couve-flor

com alho-poró

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de
- 1 couve-flor
- azeite de oliva extravirgem
- água
- pimenta-do-reino

Rendimento

- sal marinho

4-6 porções

- 1 alho-poró

Tempo

30 minutos

Dificuldade

fácil

Modo de preparo

V

VG

GF

Lave e corte a couve-flor em pedaços médios e cozinhe em água e sal (não é necessário cobrir os buquês com a água). Bata a couve-flor cozida no liquidificador com a água do cozimento e reserve. Em outra panela, refogue o alho-poró no azeite e adicione o creme de couve-flor. Deixe ferver e tempere com sal e pimenta-do-reino, se precisar. Na hora de servir, coloque por cima um pouco de couve refogada (ver receita na p. 48).

Dica

Couve-flor, repolho, brócolis, couve, rúcula, couve-de-bruxelas, acelga, Consuma esses vegetais

nabo, rabanete, agrião e folha de mostarda, entre outros, fazem parte levemente cozidos,

da grande família de vegetais brássicos ou crucíferos. Seus fitonutrientes para preservar bem os

inibem a formação de células cancerígenas e agem, principalmente, contra nutrientes, diminuir a

o câncer de cólon, estômago e pulmão. Suas folhas, em especial aquelas formação de gases e os

efeitos goitrogênicos

verdes bem escuras, contêm mais fitoquímicos que as outras partes da (que inibem a absorção

planta. É sempre bom, então, consumir couve, rúcula, agrião e até mesmo de iodo pela tireoide,

as folhas de brócolis em vez de folhas mais claras. A couve-flor e o alho-dificultando o seu -poró são ricos em vitaminas C e K. A vitamina K é importante para a funcionamento).

boa coagulação sanguínea, ajudando a prevenir hemorragias, e atenuando como auxiliar na cicatrização.





Sopas e

mingau

Canja de

galinha caipira

Ingredientes

- ¼ de frango (com a pele, se for caipira; sem a pele, se não for)

Rendimento

- sal marinho

6 porções

- 2 dentes de alho

Tempo

1h40min

- suco de 1 limão

Dif iculdade

•

fácil

¼ de cebola picada

GF

grosseiramente

- 2 litros de água
- 3 cenouras cortadas em rodela
- 2 talos de aipo cortados na diagonal
- ¼ de copo de arroz integral
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Dica

O uso do vinagre é essencial quando se quer fazer caldos, sopas e canjas. Uma colherzinha de vinagre

Modo de preparo

de maçã não filtrado

Tempere o frango com sal, o alho, o suco do limão e a cebola. Coloque na ajuda a extrair os

valiosos minerais

panela, adicione a água, a cenoura, o aipo e um pouco mais de sal. Tampe e dos ossos da galinha,

leve ao fogo. Quando ferver, reduza a chama. Se o frango for caipira, cozinhe tornando a sopa mais

por 1 hora. Acrescente o arroz e deixe cozinhar por mais 30 minutos (se nutritiva.

o frango não for caipira, o tempo total de cozimento é de 40 minutos, e o arroz deve ser adicionado junto com o frango e a água). Retire do fogo e deixe descansar para apurar o sabor antes de servir. Se preferir, desfie o frango e recoloque na panela, ou sirva os pedaços inteiros. Antes de servir, acrescente a salsa.

20

Miolo_livro_Bela Gil .indd 20

10/8/14 3:40 PM



“...Canja de galinha / Não faz mal a ninguém...” (da música “Engenho de dentro”, de Jorge Ben Jor).

Numa noite fria ou num dia em que estamos nos sentindo mais desanimados, ou até mesmo resfriados, a canja de galinha cai muito bem. Estudos já demonstraram que a canja pode amenizar os sintomas de gripes e resfriados porque atua como anti-inflamatório e acelera a fluidificação do muco, aliviando a congestão nasal. A canja contém um aminoácido chamado cisteína, que ajuda a afinar e a expelir o muco mais rapidamente. Minha mãe dizia que, quando era pequena, minha avó recolhia a gordura que se formava na superfície da canja para passar no peito dela e aliviar, assim, o mal-estar provocado pela gripe. A propósito, foi minha avó quem me ensinou essa canja.

21

Miolo_livro_Bela Gil .indd 21

10/8/14 3:41 PM



Sopas e

mingau

Sopa de batata-doce

com creme de coco

Ingredientes

- 4 batatas-doces pequenas
- 5 cenouras
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

Rendimento

6 porções

extravirgem

Tempo

- ½ cebola picada

1h40min

- 3 colheres (chá) de gengibre picado

Dificuldade

fácil

- 1 colher (chá) de sal marinho

V

VG

GF

- 5-10 cravos-da-índia
- 1 colher (café) de canela em pó

- água para o cozimento
- 1 copo de coco ralado seco
- 1 copo de água de coco

Modo de preparo

Descasque e corte as batatas-doces em pedaços médios. Lave e corte as cenouras em pedaços médios. Aqueça o azeite em uma panela, adicione a cebola e o gengibre e refogue por alguns minutos, até dourar. Acrescente os legumes picados, o sal, os cravos-da-índia e a canela e cubra com água. Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos com a panela tampada. Bata tudo no liquidificador com a água do cozimento (você pode ou não precisar de toda a água, dependendo da consistência que quiser dar à sopa). Recoloque o creme na panela e leve ao fogo para aquecer. Enquanto isso, bata o coco com a água de coco no liquidificador até formar um creme. Sirva a sopa em tigelas individuais, colocando por cima uma colherada do creme de coco.

22

Miolo_livro_Bela Gil .indd 22

10/8/14 3:41 PM

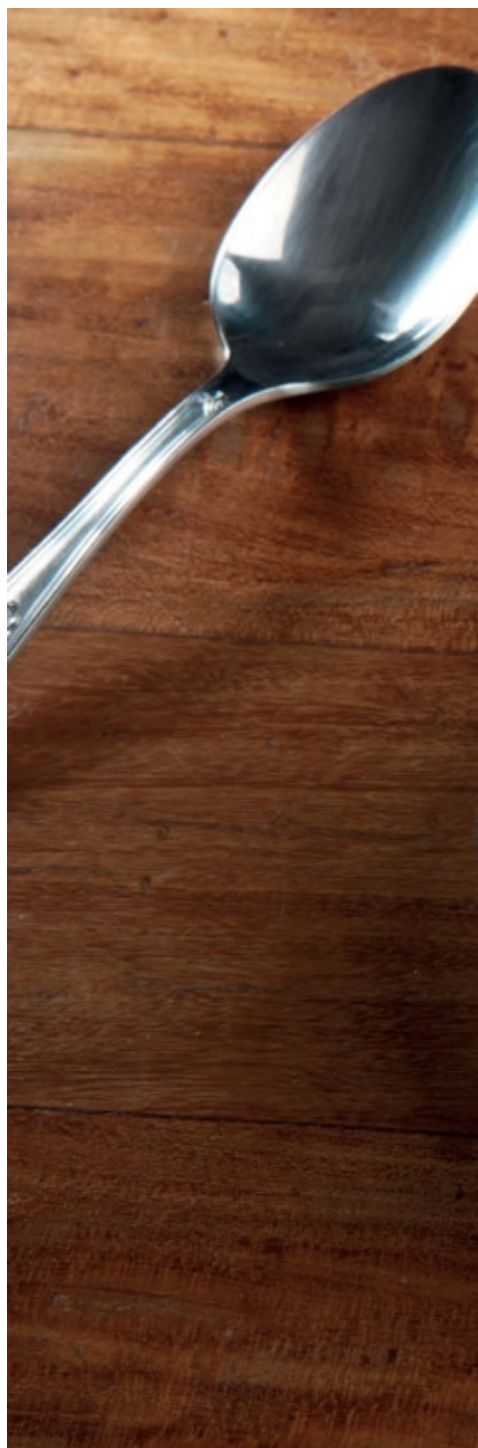


Esta receita está mais para “manjar dos deuses” do que para sopa propriamente dita. A primeira vez que a tomei foi na casa da minha amiga Lu Curtis, em Nova York. Era inverno e a sopa cremosa, quentinha e com o toque picante do gengibre, caiu como uma luva no estômago. Foi amor à primeira colherada! Me apaixonei e resolvi reproduzi-la com algumas trocas de ingredientes. Uso batata-doce porque ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue e, junto com o gengibre, tonifica o sistema digestivo. A cenoura dá cor e fornece antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres e, portanto, o envelhecimento celular. Finalizo com um creme de coco, que deixa qualquer comida mais rica. Os diabéticos podem comer esse “manjar” sem preocupação.

23

Miolo_livro_Bela Gil .indd 23

10/8/14 3:41 PM





Sopas e

mingau

Mingau de aveia

com leite de amêndoa

Ingredientes

- 1 copo de aveia em flocos
- 1 pitada de cravo em pó

Rendimento

- 2 paus de canela

4 porções grandes

Tempo

- 1 copo de água

15 minutos

- 3 copos de leite de amêndoa (ver receita Dif iculdade

fácil

na p. 108)

V

VG

GF *

- sal

* para ficar GF, utilize aveia sem glúten

- de c

½

opo de castanha-de-caju picada

- ½ copo de coco ralado
- para enfeitar: gojiberry, canela, castanha-de-caju torrada e picada, melado de cana (opcional)

Modo de preparo

Coloque a aveia, o cravo e a canela em uma panela em fogo alto. Adicione a água e o leite de amêndoa. Deixe ferver. Tempere com sal a gosto, reduza o fogo e cozinhe por 15 minutos. Mexa com frequência

para evitar que a aveia grude no fundo da

panela. Quando o mingau estiver pronto, acrescente a castanha-de-caju e o coco.

Mexa bem e sirva com gojiberry, canela e castanha-de-caju torrada. Se quiser, coloque uma colherada de melado de cana.



A aveia é um grão consumido sempre na forma integral, com fibras, vitaminas e minerais importantes à saúde. A aveia melhora a resistência ao estresse, ameniza a ansiedade e acalma a mente. Pode ser uma escolha saudável para quem tem colesterol elevado, devido ao alto teor de fibras solúveis que contém. A fibra solúvel auxilia na redução dos níveis de lipoproteína de baixa densidade, conhecida como colesterol ruim, o LDL. O mingau de aveia, rico em carboidratos, proteínas e gorduras boas, é um excelente alimento para o café da manhã do dia a dia.

25

Miolo_livro_Bela Gil .indd 25

10/8/14 3:41 PM



26

Miolo_livro_Bela Gil .indd 26

10/8/14 3:41 PM



27

Miolo_livro_Bela Gil .indd 27

10/8/14 3:42 PM



28

Miolo_livro_Bela Gil .indd 28

10/8/14 3:42 PM



Legumes e
folhas verdes

10/8/14 3:42 PM



folhas verdes Tempurá de legumes

Rendimento

Ingredientes

20 unidades

Massa

Vegetais

Tempo

15 minutos

- 1 copo de farinha de trigo

- couve-flor

Dificuldade

fácil

- 1 pitada de sal

- nirá

V

VG

- 1 copo de água bem gelada

- agrião

- óleo para fritar

Modo de preparo

Dica

Misture a farinha, o sal e a água gelada (ela deixa a massa mais crocante).

Frite no óleo de soja,

A massa não deve ficar grossa nem muito rala, precisa grudar na colher para de milho, de girassol,

aderir aos vegetais. Aqueça bastante óleo em uma panela funda. Quando o de coco, de dendê

ou no ghee. Nesta

óleo estiver quente o suficiente para fritar, passe os vegetais, um a um, na receita, Bela Gil usa

massa, retire o excesso e frite rapidamente no óleo quente. Escorra o excesso óleo de milho.

de óleo numa peneira e, em seguida, coloque os legumes sobre folhas de papel-toalha. Sirva com o molho de shoyu com nabo (ver receita na p. 134).

Tempurá é um prato típico japonês feito com vegetais ou camarão empanados e fritos. O tempurá é um jeito gostoso de comer vegetais.

Muita gente tem medo de fritura! Por quê? Engorda? Não, se for preparada de modo certo e consumida em quantidade moderada.

O segredo do tempurá, para ficar crocante e sequinho, é fritar em óleo bem quente (mas não queimando). E o molho de shoyu com nabo, que acompanha o prato ajuda na digestão da gordura. O nabo é uma excelente fonte de fibras, vitamina C, fósforo e potássio. Por ter ação diurética e expectorante, diminui a sensação de calor e combate a febre.



31

Miolo_livro_Bela Gil .indd 31

10/8/14 3:42 PM



32

Miolo_livro_Bela Gil .indd 32

10/8/14 3:46 PM



33

Miolo_livro_Bela Gil .indd 33

10/8/14 3:46 PM



Legumes e
folhas verdes Mix de bardana com cenoura

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 pitada de sal marinho

Rendimento

- 1 raiz de bardana média
- 1 colher (sopa) de shoyu

4 porções

- 2 colheres (chá) de óleo de

•

Tempo

3-4 colheres (sopa) de saquê

15 minutos

gergelim cru

Dificuldade

média

V

VG

GF *

Modo de preparo

* para ficar GF, utilize shoyu sem trigo

Lave bem a cenoura e a bardana (não retire a casca). Corte a cenoura em tiras muito finas (à juliana). Em seguida, corte a bardana também à juliana e imediatamente mergulhe-as em água fria com suco de limão para evitar que escureça. Aqueça o óleo em uma panela grande, adicione a bardana e refogue em fogo médio por alguns minutos. Acrescente um pouco de água, tampe e

Dica

cozinhe em fogo médio-baixo por 10 minutos, ou até a bardana amolecer.

Não é preciso

Junte a cenoura e o sal. Refogue por alguns instantes, tampe e deixe cozinhar.

descascar nem a

Mexa com frequência para evitar que os vegetais grudem no fundo da panela.

bardana nem a cenoura.

Quando todo o líquido tiver sido absorvido, adicione o shoyu e o saquê.

Basta lavá-las bem.

Mexa bem e sirva ainda quente.

A bardana, também conhecida como gobô, é uma raiz que pode chegar a 1 metro de comprimento. Assim como o inhame, ajuda a desintoxicar o sangue e o sistema linfático. Gosto de chamá-los de aspiradores de impurezas do sangue. A bardana tem gosto forte de terra, mas, ao ser cozida, fica macia, doce e muito saborosa.

34

Miolo_livro_Bela Gil .indd 34

10/8/14 3:46 PM



35

Miolo_livro_Bela Gil .indd 35

10/8/14 3:46 PM



Legumes e

folhas verdes Frittata de inhame

Ingredientes

- 4 inhames
- azeite de oliva extravirgem
- 10 ovos
- 1 ramo de manjeriço

Rendimento

- sal marinho
- pimenta-do-reino

8 porções

Tempo

15 minutos

Dif iculdade

média

Modo de preparo

Descasque os inhames e corte-os em rodela finas. Bata os ovos em uma VG

GF

tigela (com um garfo ou batedor manual) e tempere com 2-3 pitadas médias de sal marinho. Coloque azeite em uma frigideira alta (o suficiente para cobrir o fundo) e aqueça. Acrescente os ovos batidos e, em seguida, as rodela de inhame. Tampe e mantenha em fogo baixo. Quando estiver cozida de um lado, vire a frittata com a ajuda de um prato. Tampe novamente e finalize o cozimento. Espalhe por cima manjeriço picado e pimenta-do-reino.

A tortilha ou frittata de inhame é uma deliciosa opção para qualquer refeição do dia, até mesmo para o café da manhã. A tortilha é uma especialidade gastronômica da Espanha, feita com batata frita e ovos.

Neste prato, substituí a batata por inhame. Nutricionalmente superior à batata, o inhame é rico em vitaminas do complexo B. Seu consumo frequente ajuda a repelir o mosquito da dengue e a depurar o sangue. O

segredo é cortar o inhame bem fininho para que cozinhe por dentro e, assim, dê leveza ao prato. O ovo, rico em vitaminas, minerais e proteína de alta qualidade, gera controvérsias por conter altos teores de colesterol.

A gordura, porém, é uma substância necessária para a produção de hormônios. Os nutrientes encontrados no ovo são distribuídos de forma bastante equilibrada entre a gema e a clara, e essa é uma das razões pelas quais recomendo o consumo de ovos inteiros.

36

Miolo_livro_Bela Gil.indd 36

03/12/2014 15:26:26



37

Miolo_livro_Bela Gil .indd 37

10/8/14 3:46 PM



38

Miolo_livro_Bela Gil .indd 38

10/9/14 4:00 PM



39

Miolo_livro_Bela Gil .indd 39

10/9/14 4:00 PM



40

Miolo_livro_Bela Gil .indd 40

10/8/14 3:47 PM



41

Miolo_livro_Bela Gil .indd 41

10/8/14 3:47 PM



Legumes e
folhas verdes Salada verde cremosa
com molho de abacate

Ingredientes

- 2 pés de alface
- suco de 1 limão
- 1 avocado hass (variedade de abacate)
- 1 dente de alho

Rendimento

ou ½ abacate

- 1 colher (chá) de sal marinho

8 porções

Tempo

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ copo de nozes picadas ou

10 minutos

extravirgem

amêndoas torradas, para servir

Dificuldade

fácil

- 2 colheres (sobremesa) de

V

VG

GF

mostarda de Dijon

Modo de preparo

Lave as folhas de alface, corte em tiras largas e coloque em uma tigela grande.

Bata o avocado e o azeite no processador de alimentos até ficar homogêneo.

Adicione os ingredientes restantes (menos as nozes) e processe novamente.

Misture o molho com a alface. Em uma frigideira, toste as nozes picadas por 3 minutos em fogo baixo ou até escurecerem um pouco. Sirva as nozes por cima da salada.

Esta salada lembra a tradicional Caesar salad, embora não contenha nenhum tipo de proteína animal. A Caesar leva ovos, queijo e frango (ou anchova), três a quatro tipos de proteína animal que deixavam os veganos sem opção. Então, decidi fazer uma Caesar que agrade a todos os paladares.

Pensei que seria um grande desafio, mas o abacate trouxe cor e consistência perfeitas, e muitos nutrientes também, para fazer desta receita um sucesso.

Além de muito sabor, o abacate é rico em vitaminas do complexo B, principalmente o ácido fólico, que ajuda a prevenir doenças do coração, AVC e malformação do feto (atenção, grávidas!). Contém, ainda, vitaminas A, K, E e C, e bastante fibra. Muita gente se assusta com o alto teor de gordura e acaba não consumindo essa fruta tão nutritiva. Mas as gorduras do abacate são saudáveis e, se ingeridas com moderação, só trazem benefícios.

42

Miolo_livro_Bela Gil .indd 42

10/8/14 3:47 PM



43

Miolo_livro_Bela Gil .indd 43

10/8/14 3:47 PM



Legumes e
folhas verdes Hambúrguer de feijão-preto

Ingredientes

- 1 copo de feijão-preto (deixado de

- sal marinho

Rendimento

molho por 2 horas)

- 1 copo de semente de girassol

6-8 unidades

•

Tempo

1 copo de arroz integral cateto

tostada

2 horas de molho +

1 hora de preparo

(deixado de molho por 2 horas)

- 1 colher (chá) de azeite de oliva

Dificuldade

- ½ cebola roxa

extravirgem

média

- 4 dentes de alho picados

- ½ xícara (chá) de coentro picado

V

VG

GF

- 2 colheres (chá) de páprica defumada
- pimenta-do-reino

Modo de preparo

Coloque o feijão para cozinhar na panela de pressão por 30 minutos.

Enquanto o feijão cozinha, coloque o arroz para cozinhar em 2 copos de água na panela comum por 45 minutos. Se tiver sobra de arroz na geladeira, pode usar. Quando o arroz e o feijão estiverem cozidos, deixe esfriar e reserve.

Coloque a cebola no processador de alimentos e pulse até ficar picadinha.

Retire do processador e passe para uma tigela. Bata o alho, a páprica, o sal marinho a gosto, as sementes de girassol e o azeite no processador, até a textura se assemelhar à farinha de rosca. Adicione o coentro e pulse até ficar bem incorporado. Transfira essa mistura para a tigela da cebola e tempere com pimenta-do-reino. Coloque o feijão-preto e um pouco de água no processador de alimentos e processe até ficar homogêneo. Adicione o feijão processado e o arroz à tigela dos temperos. Misture (de preferência com as mãos) e prove – você pode querer adicionar mais sal, especiarias ou ervas.

Pegue um pouco da massa e modele em formato de hambúrguer. Certifique-se de que os hambúrgueres não fiquem muito finos, porque podem se quebrar.

Unte uma assadeira com azeite, arrume os hambúrgueres e leve ao forno por 30 minutos à temperatura de 200°C. Como alternativa, você pode fazê-los na frigideira ou na grelha.

44

Miolo_livro_Bela Gil .indd 44

10/8/14 3:47 PM



Arroz e feijão são a base da alimentação do brasileiro. Mas, infelizmente, esses ingredientes vêm perdendo espaço no prato do dia a dia por causa do aumento do consumo de alimentos industrializados. Já é possível perceber o efeito dessa mudança no aumento do número de pessoas obesas, diabéticas e com problemas cardíacos. Para não enjoar do arroz e feijão diário, dou esta receita de hambúrguer de feijão-preto. O arroz e feijão se completam, pois são alimentos com diferentes perfis proteicos que, quando consumidos em conjunto, formam proteínas completas (com todos os aminoácidos essenciais ao organismo). Algumas combinações de proteínas vegetais substituem a proteína da carne. É o caso do arroz e feijão do brasileiro, do feijão com milho dos mexicanos, do trigo com grão-de-bico dos árabes e do arroz com lentilha dos indianos.









Legumes e
folhas verdes Couve refogada

Ingredientes

- azeite de oliva extravirgem

Rendimento

4 porções

- 4 dentes de alho picados

Tempo

10 minutos

- 1 maço de couve-manteiga picado fino

Dificuldade

- sal marinho

fácil

V

VG

GF

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela. Frite o alho até ficar bem dourado.

Acrescente a couve e o sal. Mexa sempre em fogo alto até a couve murchar.

Retire rapidamente da panela.

O brasileiro não é muito chegado a folhas verdes. Mas a couve refogada salva muita gente de uma dieta unicolor, levando mais vida ao prato e ao indivíduo. São muitos os benefícios da couve, e o maior deles é diminuir os níveis de colesterol no sangue, porque se junta aos ácidos da bile na digestão e os expelle do organismo. Estudos demonstram que a couve refogada é mais eficiente nessa ação do que a crua. Rica em antioxidantes, auxilia na prevenção do câncer e na

desintoxicação do organismo.

48

Miolo_livro_Bela Gil .indd 48

10/8/14 3:48 PM



Miolo_livro_Bela Gil .indd 49

10/8/14 3:48 PM





Legumes e
folhas verdes Falafel

Ingredientes

- 1 copo de grão-de-bico
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1-2 colheres (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de azeite

Rendimento

12 unidades

- 2 dentes de alho picados

de oliva extravirgem

Tempo

- ½ cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de farinha

8 horas de molho +

5 minutos de preparo

- 1 colher (sopa) de cominho

de trigo

Dificuldade

•

média

1 copo de salsa fresca picada

- óleo para fritar

•

V

VG

GF *

½ colher (chá) de pimenta-do-reino

* para ficar GF, não utilize farinha de trigo

Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho durante a noite (cerca de 8 horas) em temperatura ambiente. Escorra a água. Bata o grão-de-bico com sal no processador de alimentos para pegar sabor e depois acrescente os demais ingredientes. A farinha é usada para o bolinho não desmanchar depois de frito (para fazer bolinhos assados não é necessário usar farinha). Modele os bolinhos e frite em óleo quente. Sirva com molho de tahine com hortelã (ver receita na p. 130).

Gosto de chamar o falafel de acarajé árabe, porque eles são semelhantes – bolinhos feitos de grãos e, depois, fritos. No caso do acarajé, o bolinho é de feijão-fradinho e cebola, frito no azeite de dendê. Já o falafel é feito com grão-de-bico, especiarias e salsa, frito no óleo de milho, girassol, soja ou qualquer outro que não interfira no sabor da massa. A salsa é essencial nesse prato, por ser nutritiva e proporcionar uma bela cor. O grão-de-bico é rico em proteína e fibras, além de ser uma das melhores fontes de ácido fólico (vitamina B), que ajuda na gestação saudável. Também contém 9

manganês, um mineral importante para a boa formação dos ossos e para a pele, porque auxilia na produção de colágeno.

50

Miolo_livro_Bela Gil.indd 50

07/01/2015 14:51:41



51

Miolo_livro_Bela Gil .indd 51

10/8/14 3:49 PM





Legumes e

folhas verdes Quibe vegetariano

Ingredientes

- 250 g de trigo para quibe
- 1 copo de bagaço de amêndoa (as

Rendimento

20 unidades

sobras da receita de leite de

Tempo

amêndoa; ver na p. 108)

15 minutos

•

Dificuldade

2 cenouras raladas fino

fácil

- 1 cebola média cortada em cubinhos

V

VG

- 1 copo de hortelã picada
- sal marinho
- 4 colheres (sopa) de shoyu
- azeite de oliva extravirgem a gosto
- suco de 1 limão
- pimenta-do-reino

Modo de preparo

Coloque o trigo de molho em um recipiente com bastante água por aproximadamente 1 hora. Esprema o trigo com as mãos até retirar toda a água. Acrescente o bagaço de amêndoa. Coloque a cenoura, a cebola e a hortelã e tempere com sal, o shoyu, azeite, o suco de limão e pimenta-do-

-reino. Misture bem, modele bolinhos em formato de quibe e coloque em um tabuleiro untado com azeite. Asse em forno a 220°C por aproximadamente 30 minutos.

Miolo_livro_Bela Gil .indd 52

10/8/14 3:52 PM



O quibe é um dos meus salgadinhos prediletos, junto com o bolinho de arroz. Como a maioria dos salgadinhos é feita com ingredientes refinados (arroz e farinha brancos), esta receita é um ótimo jeito de incrementar a dieta com grãos

integrais. E quem disse que precisa de carne para ficar gostoso? Este quibe é feito com o bagaço de amêndoa para dar liga. Lá em casa faço leite de amêndoa uma vez por semana para minha filha e meu marido, que gostam de tomar esse tipo de leite no café da manhã.

Então, toda semana inventamos alguma receita para aproveitar o bagaço, que serve para massa de tortas, biscoitos, pão, granola e o que mais você quiser. Quem não come quibe por causa do trigo, que contém glúten, pode fazer esta receita com quinoa ou painço: basta cozinhar com mais água e por mais tempo, para que fiquem molinhos e bem grudados, e usar shoyu sem trigo. O segredo do quibe está na hortelã. É uma ervinha gostosa que dá frescor a qualquer prato.

53

Miolo_livro_Bela Gil .indd 53

10/8/14 3:52 PM



54

Miolo_livro_Bela Gil .indd 54

10/8/14 3:52 PM



55

Miolo_livro_Bela Gil .indd 55

10/8/14 3:52 PM



Legumes e
folhas verdes Barquinho de alface com
carne moída

Ingredientes

- 2 dentes de alho picados

Rendimento

- 1 cebola picada

5 porções

- 1 colher (sopa) de gengibre picado

Tempo

15 minutos

- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim

Dificuldade

•

fácil

250 g de carne moída orgânica

•

GF *

2 cenouras raladas

* para ficar GF, utilize shoyu sem trigo

- 10 vagens cortadas na diagonal
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- ¼ de copo de semente de abóbora
- ½ pé de alface-americana ou lisa

Modo de preparo

Refogue o alho, a cebola e o gengibre no óleo de gergelim até ficarem macios e aromáticos (30 segundos). Adicione a carne e refogue até pegar cor. Junte a cenoura e a vagem, mexa bem e acrescente o shoyu. Refogue por 5 minutos em fogo médio com a panela tampada. Quando a carne e os legumes estiverem cozidos, adicione a semente de abóbora, misture e reserve.

Como montar

Lave bem a alface, folha por folha. Seque com a ajuda de um pano, com cuidado para não quebrar as folhas. Coloque 2 colheres de carne moída em cada “barquinho de alface”. Sirva com molho de shoyu com nabo (ver receita na p. 134).

56

Miolo_livro_Bela Gil.indd 56

03/12/2014 15:45:53



Fui vegetariana por alguns anos, mas quando comecei a amamentar minha filha, senti necessidade de consumir proteína animal e não quis negligenciar o pedido natural do meu corpo. Hoje, consumo carne com pouca frequência. Acredito que todo tipo de comida feita em harmonia com a natureza tem seu valor e lugar na dieta. Critério, respeito e consciência são a chave para uma boa alimentação.

O excesso de carne aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e até mesmo o diabetes tipo 2. Consumir carne em pequena quantidade e acompanhada de vegetais é a melhor escolha. Ela pode ser usada em sopas e caldos, maneiras deliciosas e saudáveis de consumir esse alimento rico em proteínas e vitaminas. Este barquinho de alface é uma ótima opção de entrada ou acompanhamento de um prato de vegetais ou grãos.

10/8/14 3:53 PM





Legumes e
folhas verdes Salada de quinoa com ervilha

Ingredientes

- 1 copo de quinoa branca
- ½ copo de salsa e/ou coentro

Rendimento

4-6 porções

- ¾-1 xícara de água

picado

Tempo

20 minutos

- sal
- ¼ de cebola picada

Dificuldade

- 1 copo de folhas de rúcula
- azeite de oliva extravirgem

fácil

- suco de 1 limão

V

VG

GF

- ½ copo de ervilha escaldada

Modo de preparo

Cozinhe a quinoa na água com 1 pitada de sal por 18 minutos. Escorra e reserve. Numa tigela, junte a rúcula com a salsa ou o coentro, a cebola, sal e azeite a gosto e o suco de limão e mexa bem. Adicione a quinoa e a ervilha e misture. Ajuste o tempero.

A quinoa é um alimento que vem chamando a atenção de nutricionistas e chefs tanto pela versatilidade na cozinha quanto pelo valor nutricional.

É considerada um pseudogrão: biologicamente é uma semente, mas é usada como grão na culinária. Rica em aminoácidos essenciais, é fonte de proteína completa, como a soja – 16% do grão são constituídos de proteína, valor superior ao de outros cereais. A quinoa tem um perfil proteico similar ao do leite, porém com mais cálcio. É rica em lisina, um aminoácido escasso no reino vegetal, e em ferro, fósforo e vitaminas dos complexos B e E.

58

Miolo_livro_Bela Gil .indd 58

10/8/14 3:53 PM



59

Miolo_livro_Bela Gil .indd 59

10/8/14 3:53 PM



Legumes e

folhas verdes Batatas “fritas”

Ingredientes

- ½ kg de batata-baroa

Rendimento

8-10 porções

- ½ kg de batata-doce

Tempo

50 minutos

- azeite de oliva extravirgem

Dificuldade

- ½ copo de flocos de milho

fácil

pré-cozidos

V

VG

GF

- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 220°C e unte dois tabuleiros com azeite. Lave as batatas e corte em palitos, sem descascar. Coloque numa bacia e misture com o azeite e depois com os flocos de milho, até que todas as batatas estejam cobertas.

Distribua a batata nos tabuleiros em uma só camada. Salpique com o sal. Leve ao forno e asse por 40 minutos. Sirva com molho de coentro cremoso (ver receita na p. 128).

Batata frita, quem não gosta? Mas consumi-la com frequência não dá, não é mesmo? Então, que tal variar a batata e sua forma de preparo?

Nesta receita, uso batata-baroa, rica em betacaroteno, poderoso antioxidante, e batata-doce, fonte de vitaminas A e C. Diferentemente das outras batatas, a batata-doce ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue ao melhorar a resposta à insulina. É considerada um dos alimentos com maior teor de nutrientes e, como o inhame, auxilia na purificação do sangue. Viva a batata-doce!

60

Miolo_livro_Bela Gil .indd 60

10/8/14 3:53 PM



61

Miolo_livro_Bela Gil .indd 61

10/8/14 3:53 PM



Legumes e
folhas verdes Agrião com molho de
tahine e missô

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de tahine (pasta de
- 1 dente de alho pequeno
- gergelim)
- ½ copo de água

Rendimento

- 1 colher (sopa) de missô (pasta de soja
- 1 colher (sopa) de óleo de
- 4 porções

Tempo

fermentada)

gergelim cru

10 minutos

- 1 maço de agrião

Dificuldade

fácil

V

VG

GF

Modo de preparo

Coloque o tahine, o missô, o alho e a água no liquidificador e bata até ficar bem cremoso. Numa frigideira, aqueça o óleo de gergelim e adicione o agrião.

Refogue em fogo alto até murchar, mas sem perder a cor. Apague o fogo e regue com o molho de tahine e missô.

Dica

Missô é uma pasta de soja fermentada bem salgada, de sabor forte e Adicione o missô

característico. Alimento muito usado na culinária japonesa, chinesa e sempre no final do

vietnamita, está presente em caldos, sopas, molhos e marinados. A soja cozimento do prato,

para que as enzimas

é riquíssima em fitoquímicos e antioxidantes, que aumentam de potência nele contidas possam

durante o processo de fermentação e fabricação do missô. A pasta é uma beneficiar o organismo

boa fonte de cobre, mineral necessário para a fabricação de colágeno, e ajudar na digestão.

proteína importante para manter a estrutura dos tecidos corporais.

Também é essencial à produção de energia e à saúde do sangue, já que incorpora o ferro aos glóbulos vermelhos, prevenindo a anemia.

62

Miolo_livro_Bela Gil .indd 62

10/8/14 3:54 PM



63

Miolo_livro_Bela Gil .indd 63

10/8/14 3:54 PM



Legumes e
folhas verdes Homus de feijão-fradinho

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão-fradinho
- 1 dente de alho pequeno

•

Rendimento

3 copos de água

- 1 colher (chá) de cominho

6-8 porções

- sal marinho
- salsa picada e páprica doce

Tempo

2 horas de molho +

- $\frac{3}{4}$ -1 xícara (chá) de tahine

para enfeitar

30 minutos de preparo

- suco de 1 limão
- 1 cenoura

Dificuldade

média

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 talo de aipo

V

VG

GF

extravirgem

- 1 nabo

Modo de preparo

Deixe o feijão-fradinho de molho por 2 horas. Lave bem o feijão e coloque na panela de pressão. Cubra com a água, adicione sal a gosto e cozinhe em

Dica

fogo baixo por 25 minutos depois que a panela pegar pressão. Se você não Se você deixar o feijão

tiver panela de pressão, cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Quando terminar, de molho por pouco

escorra o feijão e reserve a água do cozimento. Coloque os grãos em um tempo (2 horas),

processador de alimentos e triture bem. Adicione o tahine, o suco de limão, verá que ele produz

o azeite, o alho, o cominho e sal para temperar. Continue a bater até obter menos gases. Faça a

experiência.

a textura desejada. Se o homus ficar muito grosso, acrescente um pouco da água do cozimento do feijão. Enfeite com azeite, salsa picada e páprica. Sirva com fatias de cenoura, aipo e nabo, acompanhado de pão árabe.

Com alto valor proteico e nutritivo, o feijão-fradinho é muito rico em ferro, cálcio e ácido fólico (folato). O folato é um nutriente importante durante a gravidez porque ajuda a evitar a malformação do feto. O cálcio e o ferro

auxiliam na prevenção da anemia e no fortalecimento dos ossos, tanto em bebês quanto nas mães. O homus de feijão-fradinho fica tão delicioso quanto o homus feito com grão-de-bico.

64

Miolo_livro_Bela Gil .indd 64

10/8/14 3:54 PM



65

Miolo_livro_Bela Gil .indd 65

10/8/14 3:54 PM





67

Miolo_livro_Bela Gil .indd 67

10/8/14 3:54 PM





Petiscos

69

Miolo_livro_Bela Gil .indd 69

10/8/14 3:55 PM





Petiscos

Bolinho de bacalhau
com massa de inhame

Ingredientes

Massa

- 350 g de inhame
- 60 g de cenoura ralada

Recheio

- pimenta-do-reino
- 70 g de cebola picada
- orégano

Rendimento

15 unidades

- azeite de oliva extravirgem
- 4 ramos de salsa picados

Tempo

- 250 g de bacalhau seco (deixado
- sal marinho

2 dias de molho +

1h30min de preparo

de molho por 48 horas)

- óleo para fritar

Dificuldade

média

GF

Modo de preparo

Massa

Descasque o inhame, corte em pedaços pequenos e coloque numa bacia com água e sal para não escurecer. Cozinhe em panela sem tampa com água suficiente para cobrir todo o inhame, até que esteja macio, mas ainda firme.

Escorra a água e leve de volta ao fogo baixo para secar bem. Deixe esfriar um pouco e, ainda quente, amasse com um garfo ou passe pelo espremedor de batata. Reserve.

Recheio

Refogue a cebola no azeite até ficar bem transparente. Cozinhe o bacalhau até ficar macio. Desfie. Acrescente a cebola refogada com a cenoura, pimenta-

-do-reino, orégano, a salsa e sal a gosto. Junte a massa de inhame ao bacalhau temperado e faça os bolinhos. Frite em óleo quente ou leve ao forno aquecido a 200°C por 30 minutos.

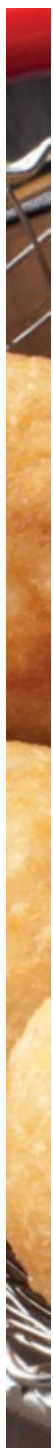
70

Miolo_livro_Bela Gil .indd 70

10/8/14 3:55 PM



Adoro bolinho de bacalhau feito em casa, porque podemos escolher bem os ingredientes que vamos usar. No caso deste bolinho, fiz algumas mudanças que aumentam as propriedades nutricionais. Troquei a batata-inglesa pelo inhame, que contém mais vitaminas e minerais, além de ajudar a eliminar as toxinas do sangue. Em vez de fritos, os bolinhos são assados, e não apresentam diferenças nem no sabor nem na textura. O bacalhau, um peixe de água gelada, é ótima fonte de ômega-3, gordura essencial à saúde do cérebro e do coração, e com propriedades anti-inflamatórias.



Petiscos

Coxinha de legumes

com massa de cará

Ingredientes

Massa

Recheio

Rendimento

30 unidades

- 1 copo de farinha de arroz
- 500 g de cebola

Tempo

50 minutos

- ½ copo de água
- 190 g de cenoura

Dificuldade

- 1 kg de cará
- 120 g de vagem

médio

- suco de limão
- 2 colheres (sopa) de shoyu

V

VG

GF *

- 3 colheres (chá) de sal
 - 20 azeitonas pretas sem caroço picadas
- * para ficar GF, utilize shoyu sem trigo

Modo de preparo

Dica

Massa

Para fritar, use óleo de

Coloque a farinha de arroz e a água numa panela. Mexa bem, tampe, cozinhe milho ou de girassol.

em fogo baixo por 15 minutos e reserve. Corte o cará em fatias de 2 cm e mergulhe em água com suco de limão. Descasque as fatias e coloque numa panela cheia de água. Cozinhe ligeiramente. Escorra a água e leve a panela de volta ao fogo para o cará secar. Passe o cará pelo espremedor de batata ou amasse bem com um garfo. Tempere com o sal. Misture com as mãos o cará com a pasta grossa de arroz e amasse bem. Se preferir, bata no processador.

Recheio

Corte a cebola em cubos e refogue até perder a acidez. Acrescente a cenoura cortada em cubos e a vagem picada em rodelaas pequenas. Cozinhe os legumes em panela tampada em fogo baixo e tempere com o shoyu. Tire do fogo e junte a azeitona picada.

Como montar

Faça bolinhas com a massa do tamanho que preferir. Abra a bolinha ao meio e coloque o recheio. Feche e molde no formato de uma gota. Verifique se a gota está bem fechada. Frite em bastante óleo.



Esta receita é de Bernadette Kikuchi, mulher do professor Tomio Kikuchi, grande responsável pela disseminação da filosofia macrobiótica no Brasil. Dei uma mexidinha na receita, trocando o arroz integral pela farinha, algo que deu certo e deixou a receita ainda mais prática. Esta gotinha faz as vezes da coxinha de frango, que tradicionalmente leva farinha branca, leite e margarina, e ainda propõe uma coxinha sem glúten e sem frango. Você pode brincar com o recheio, com vegetais, bacalhau, tofu ou outro ingrediente que quiser. E, se preferir, pode assar as gotinhas em vez de fritá-

-las. Como a massa é seca, pode rachar no forno; então, sugiro colocar um

pouquinho de óleo na massa, caso prefira assá-las.

73

Miolo_livro_Bela Gil .indd 73

10/8/14 3:58 PM

Petiscos

Pastel de forno com recheio de

palmito e azeitona

Ingredientes

Massa

- 1 copo de farinha de trigo integral
- 1 copo de azeitona preta
- ½ copo de farinha de trigo branca

sem caroço

Rendimento

10 pastéis grandes ou

- 1 colher (chá) de sal marinho
- ½ cebola

20 pequenos

- 1 colher (sopa) de semente de chia

- 3 colheres (sopa) de azeite

Tempo

1 hora

- de c

$\frac{1}{2}$

1 3

opo de ghee (ver receita na

de oliva extravirgem

Dif iculdade

p. 116)

•

difícil

1 colher (sobremesa) rasa de

- 4 colheres (sopa) de água

araruta (raiz japonesa parecida

V

VG

- gergelim preto para enfeitar

com a mandioca; pode ser

Recheio

substituída por amido de milho)

- água
- 3 copos de palmito fresco (pupunha)
- 1 colher (sobremesa) de orégano

picado

Modo de preparo

Dica

Massa

Se quiser, acrescente ao

Coloque as farinhas, o sal e a chia em uma tigela e misture. Adicione o recheio tomate picado,

abobrinha ou vagem.

ghee e misture. Despeje a água lentamente e amasse um pouco até formar uma massa homogênea que desgrude das mãos. Deixe descansar por alguns minutos. Faça um rolinho e corte em pedaços. Com o rolo de macarrão, abra cada pedaço em formato de disco.

Recheio

Corte o palmito em cubinhos, pique a azeitona e a cebola. Refogue a cebola no azeite numa panela de tamanho médio. Acrescente o palmito e cozinhe com um pouquinho de água até ficar al dente. Dilua a araruta com um pouco de água e adicione ao palmito, mexendo em fogo médio até ficar bem transparente e espesso. Acrescente a azeitona e o orégano, misture bem e apague o fogo.

10/8/14 3:58 PM



Como montar

Recheie a massa com o refogado de palmito e feche bem, passando a carretilha

ou apertando com um garfo. Polvilhe com o gergelim. Coloque os pastéis em fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno médio (200C) para assar por cerca de 40 minutos.

Não me deixem com uma bandeja de pão de queijo caseiro, pastel de forno integral, bolinho de arroz ou quibe de forno, porque sou capaz de devorar tudo. São gostosuras que me confortam. Mas não são todos os salgadinhos que me apetece. Sou criteriosa em minhas escolhas. Principalmente com pastéis de forno que, muitas vezes, são preparados com margarina, leite e recheios sem graça. Por isso, resolvi desenvolver esta receita. E o recheio não poderia ser outro que não o de palmito, que tem muito sabor. O palmito precisa ser fresco, porque aquele em conserva é muito ácido, o que prejudica a saúde de nossos ossos. Mais ideias de recheio são: tofu com espinafre, nozes com azeitona, cebola caramelizada, frango orgânico com milho, bacalhau. Outra opção, que me surpreendeu, é o sensacional palmito de jaca. Comi lá no Vale do Capão, na Chapada Diamantina (BA), onde todos os salgadinhos são feitos com palmito de jaca.

75

Miolo_livro_Bela Gil .indd 75

10/8/14 3:58 PM



Miolo_livro_Bela Gil .indd 76

10/8/14 3:58 PM



Miolo_livro_Bela Gil .indd 77

10/8/14 3:58 PM



Petiscos

Pão de queijo caseiro

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de polvilho azedo

- ½ xícara (chá) de queijo de

- 1 colher (café) de sal marinho

minas curado ralado

Rendimento

- ½ xícara (chá) de queijo parmesão

- 1 ovo caipira

12 unidades

Tempo

ralado

- 3 colheres (sopa) de azeite de

40 minutos

oliva extravirgem

Dificuldade

fácil

- 3 colheres (sopa) de água

VG

GF

Modo de preparo

Misture o polvilho, o sal e os queijos no processador. Adicione o ovo e pulse novamente. Coloque a massa numa tigela e acrescente o azeite e a água. Amasse bem até a massa ficar homogênea e atingir o ponto de enrolar. Faça as bolinhas e asse por 30 minutos a 200°C.

O queijo da Serra da Canastra é o meu predileto e um dos únicos que consigo encontrar no Brasil feito com leite cru, não pasteurizado.

Também chamado de “queijo artesanal de Minas”, faz parte do patrimônio cultural imaterial brasileiro. Durante o processo de maturação do queijo, as bactérias vivas quebram as proteínas e os açúcares do leite, tornando a digestão mais fácil, do mesmo modo que na fermentação do iogurte.

Como os bons queijos europeus, o queijo cru pode ser oferecido como auxiliar à digestão depois das refeições. Já os queijos feitos com leite pasteurizado têm suas enzimas inativas, bactérias mortas e desnaturação das proteínas, para além da lactose, um problema para quem tem intolerância a ela. Esta receita foi inspirada em minha querida sogra, que faz os melhores pães de queijo do mundo. Aprendi com ela que o queijo tem de ser da melhor qualidade. Simples e gostosa, esta receita não leva mais que sete ingredientes. Todos naturais e facilmente absorvidos pelo organismo.



Miolo_livro_Bela Gil .indd 79

10/8/14 3:59 PM



Petiscos

Barrinha caseira

Ingredientes

- 12 tâmaras sem caroço
- ¼ de copo de castanha-do-pará
- de c

½

1 3

opo de pasta de amendoim

- 2 colheres (sopa) de gojiberry
- 2 colheres (sopa) de água

(pode ser substituída por

Rendimento

6 unidades médias

- ¼ de copo de castanha-de-caju torrada
- uva-passa)

Tempo

- ¼ de copo de amêndoa torrada
- 1 colher (sopa) de semente de

10 minutos de molho +

15 minutos de preparo

abóbora sem casca e torrada

+ 1 hora na geladeira

Dificuldade

fácil

Modo de preparo

V

VG

GF

Coloque as tâmaras de molho em água por, no mínimo, 10 minutos. Bata no processador a pasta de amendoim, as tâmaras e a água. Reserve. Bata a castanha-de-caju, a amêndoa e a castanha-do-pará. Junte todos os ingredientes triturados em uma tigela. Acrescente a gojiberry e a semente de abóbora. Acomode em uma assadeira, moldando com as mãos. Leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora.

Esta barrinha é feita com frutas oleaginosas para dar textura, tâmaras para adoçar, e gojiberry para dar cor. As oleaginosas são as maiores fontes vegetais de gordura saudável. A base desta receita é a pasta de amendoim. Se você não achar a pasta pronta, bata o amendoim torrado no processador por 3-5 minutos. Se o processador ficar muito quente, pare por alguns minutos e bata novamente, até virar uma pasta. Ela pode ser usada para passar no pão, como recheio de bolo ou em molhos para massas e vegetais. O amendoim é uma leguminosa, mas devido ao alto teor de gordura, é considerado e consumido como oleaginosa.

Somente em Recife vim a conhecer o amendoim cozido, como feijão.

Mas tenho que admitir que o amendoim torrado é muito mais gostoso.

80

Miolo_livro_Bela Gil .indd 80

10/8/14 3:59 PM



Miolo_livro_Bela Gil .indd 81

10/8/14 3:59 PM











Petiscos

Pipoca à baiana

(com azeite de dendê)

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê

¼ de copo de milho de pipoca

- 1 colher (chá) de caldo da pimenta em

sal marinho a gosto

conserva de sua preferência (opcional)

Rendimento

4 porções

Modo de preparo

Tempo

10 minutos

Aqueça o azeite de dendê em uma panela. Coloque o caldo da pimenta Dif
iculdade

(opcional) e o milho da pipoca, tampe e deixe em fogo médio. Quando os grãos
fácil

pararem de estourar, apague o fogo e aguarde alguns minutos para destampar a V

VG

GF

panela. Salpique a pipoca com sal.





Esta receita foi inspirada na minha mãe e no meu pai. Minha mãe é apaixonada por pipoca e meu pai, por dendê. Então, achei que nada representaria melhor o casamento deles do que a pipoca à baiana. E, para dar uma apimentada na relação, não poderia deixar de colocar uma pimentinha. A receita foi aprovada. Por muitos anos, a pipoca foi vista simplesmente como um bom lanche por causa de seu baixo teor calórico e alto teor de fibras. Agora, descobriu-se que é uma excelente fonte de polifenóis, classe de antioxidantes que neutralizam os efeitos dos radicais livres no organismo. Os polifenóis estão mais concentrados na casca do grão de milho – aquele amarelinho que fica preso nos dentes depois que a gente devora o saco de pipoca. Um bom saco de pipoca caseira faz bem à saúde. Mas não vale ser de micro-ondas.

Miolo_livro_Bela Gil .indd 83

10/8/14 4:00 PM





Petiscos

Bolinho de
arroz integral

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de painço (pode ser substituído por quinoa)
- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 4 xícaras (chá) de água

Rendimento

50 bolinhos

- 1 colher (chá) de sal

Tempo

1h20min

- 1 cenoura ralada

Dificuldade

- ½ cebola picada

média

- 1 dente de alho picado

V

VG

GF *

- ½ xícara (chá) de azeitona

* para ficar GF, utilize shoyu sem trigo

picada (opcional)

- ½ copo de semente de girassol moída
- ½ xícara (chá) de salsa picada
- 1 colher (chá) de tomilho fresco
- 3 colheres (sopa) de óleo de gergelim torrado
- 3 colheres (sopa) de shoyu

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C. Lave o painço e o arroz, escorra bem e coloque numa panela. Adicione a água e tempere com o sal. Espere ferver, reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 30 minutos. Quando o arroz estiver pronto, passe para um recipiente grande e misture todos os outros ingredientes. Faça os bolinhos e coloque em tabuleiro untado com azeite ou óleo. Leve para assar por 30-40 minutos.

84

Miolo_livro_Bela Gil .indd 84

10/8/14 4:00 PM



O milho é alimento para a vaca, a cevada vira cerveja e o painço é comida de passarinho. De todos os verdadeiros grãos, o painço é o que tem melhor perfil de aminoácidos e proteínas, além de ser riquíssimo em ferro. É ótima opção para variar os cereais da dieta, excelente para comer no lugar do arroz e também para fazer bolinhos e purês. Tem uma natureza superseca e dá textura crocante aos bolinhos assados no forno, como os desta receita. O painço é um dos meus cereais favoritos, mas é muito difícil de encontrar no Brasil. Como estraga mais facilmente que os outros grãos, aconselho comprar aos poucos. E não se esqueça de comprar já descascado, pois com casca só serve mesmo de comida para passarinho.

85

Miolo_livro_Bela Gil .indd 85

10/8/14 4:00 PM



Petiscos

Grão-de-bico

crocante

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
(deixado de molho por 6-12 horas)

Rendimento

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva

12 porções

extravirgem

Tempo

6-12 horas de molho +

- 1 colher (chá) de sal marinho

50 minutos de preparo

•

Dificuldade

1 colher (chá) de

média

pimenta-do-reino

V

VG

GF

- 1 colher (chá) de cominho em pó

- 1 colher (chá) de páprica

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200C. Coloque o grão-de-bico numa panela com água e deixe cozinhar por 20 minutos. Escorra a água e misture o grão-de-bico com o azeite, o sal, a pimenta-do-reino, o cominho e a páprica. Espalhe o grão-de-bico em uma assadeira e leve ao forno, mexendo ocasionalmente, até ficar dourado e crocante (cerca de 30 minutos). Deixe esfriar e sirva em temperatura ambiente.

86

Miolo_livro_Bela Gil .indd 86

10/8/14 4:01 PM



Cada tipo de leguminosa tem o seu charme, sabor e característica específicos. O grão-de-bico é o campeão da versatilidade, porque vai bem em saladas, pastinhas, sopas, hambúrgueres e até petiscos. Esta receita, supernutritiva, tem no grão-de-bico uma das melhores fontes de ácido fólico, rico também em proteína, ferro, magnésio e zinco.





Dia a dia

89

Miolo_livro_Bela Gil .indd 89

10/8/14 4:01 PM



Dia a dia

Feijão com tofu defumado,

abóbora e quiabo

Ingredientes

Feijão

- 2 copos de feijão-carioca
- 200 g de tofu defumado picado

Rendimento

4 porções

•

sal

Tempo

- 6 copos de água

2 horas de molho +

40 minutos de preparo

- 3-4 colheres (sopa) de óleo de girassol

Dificuldade

•

média

6 dentes de alho picados

- 1 cebola grande picada

V

VG

GF

Legumes

•

$\frac{1}{2}$

1 8 de

abóbora-hokkaido

- 5 quiabos
- azeite de oliva extravirgem
- sal

Modo de preparo

Dica

Feijão

O consumo de

Deixe o feijão de molho por, no mínimo, 2 horas. Escorra a água. Cozinhe produtos defumados

deve ser esporádico,

na panela de pressão com o tofu defumado, sal e a água por 25 minutos.

porque esse tipo

Enquanto isso, aqueça o óleo de girassol na frigideira e doure o alho e de

alimento

a cebola. Acrescente a abóbora e o quiabo (preparados conforme receita contém substâncias

abaixo) e 1 pitada de sal. Adicione todos os vegetais ao feijão.

cancerígenas derivadas

Legumes

da fumaça durante

Corte a abóbora e o quiabo em pedaços pequenos. Aqueça um pouco de o processo de

defumação.

azeite em uma panela e acrescente os legumes picados. Tempere com sal e refogue até ficarem cozidos. Acrescente no final da receita do feijão.

90

Miolo_livro_Bela Gil .indd 90

10/8/14 4:01 PM



Adoro tofu, mas admito que já ouvi muitos dizerem que detestam. Quando pergunto como consumiram o tofu, respondem que tiraram da embalagem e comeram como se fosse um pedaço de queijo. É preciso temperar, cozinhar, assar, fritar ou utilizar qualquer outro método para preparar um tofu delicioso. No caso desta receita, vou fazer o processo oposto e usar o tofu defumado para dar sabor ao feijão. Basta cortá-lo e jogá-lo na panela. O tofu é rico em proteína e cálcio.



Dia a dia

Arroz integral

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

extravirgem

- 2 dentes de alho

Rendimento

4 porções

- 1 cebola

Tempo

- 2 copos de arroz cateto integral

40 minutos

•

Dificuldade

sal marinho

média

V

VG

GF

Modo de preparo

Aqueça o azeite e refogue o alho até ficar dourado. Acrescente a cebola.

Refogue mais um pouco e coloque o arroz. Frite o arroz e coloque 4 copos de água e o sal. Tampe após ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos.

Dica

O arroz integral é meu cereal do dia a dia, principalmente pelo fato Gosto de deixar o

de ser a base da alimentação macrobiótica. Tenho muita influência arroz integral de molho

da alimentação macrobiótica por causa do meu pai, que aderiu a esse para reduzir o teor de

estilo de vida nos anos 1970, e por eu ter estudado sobre ela durante o antinutrientes, como

tempo em que morei em Nova York. O arroz integral está presente na o fitato (ácido fítico),

macrobiótica por ser um cereal neutro, que não agrava as energias yin substância que reduz

a absorção de cálcio,

e yang. Acho que não existe nenhum outro alimento para representar ferro e zinco.

melhor essa filosofia, que nos ensina a comer melhor e a viver em harmonia com a natureza, o universo e o nosso próprio corpo. Existem muitos modos de fazer o arroz integral. Escolhi prepará-lo como arroz branco, com um refogado de alho e cebola tipicamente brasileiro.

92

Miolo_livro_Bela Gil .indd 92

10/8/14 4:03 PM



Miolo_livro_Bela Gil .indd 93

10/8/14 4:04 PM





Dia a dia

Salada de erva-doce e

repolho roxo

Ingredientes

- 1 bulbo de erva-doce fatiado bem fino
- pimenta-do-reino

Rendimento

4-6 porções

no sentido longitudinal

- 2 colheres (sopa) de azeite

Tempo

- ¼ de repolho roxo fatiado bem fino

de oliva extravirgem

10 minutos

•

Dificuldade

2 talos de aipo cortados bem fino na

Molho

fácil

diagonal

- ½ copo de tahine

V

VG

GF *

- ½ maço de salsa picada
- ½ copo de água
- * para ficar GF, utilize shoyu sem trigo
- 1 maçã pequena cortada em palitos
- suco de 1 limão
- sal marinho
- 1 colher (sopa) de shoyu

Modo de preparo

Misture os vegetais numa tigela, tempere com sal e pimenta-do-reino e mexa bem. Acrescente o azeite e misture, amassando com a mão para retirar o excesso de água dos vegetais. Reserve. Misture todos os ingredientes do molho numa tigela. Quando adicionar a água ao tahine, preste atenção porque ele pode granular. Continue mexendo vigorosamente até chegar a uma consistência cremosa. Acrescente o molho aos vegetais e misture bem.

Indicado por suas propriedades digestivas, o funcho, também conhecido como erva-doce, faz mais sucesso em forma de chá no Brasil do que como alimento. Seu sabor característico, levemente adocicado, faz as pessoas o adorarem ou o rejeitarem. Vegetal da família do aipo, da cenoura e da salsa, é rico em fibras e pobre em calorias, e, portanto, uma ótima opção para quem quer emagrecer. Todas as suas partes são comestíveis: bulbo, talos, folhas, flores e sementes. Quer um alimento mais integral do que esse? E ainda alivia cólicas abdominais.



95

Miolo_livro_Bela Gil .indd 95

10/8/14 4:04 PM



Dia a dia

Pão o integral

Ingredientes

- 4 copos de farinha de trigo integral

Rendimento

cerca de 10 fatias por fôrma

- 3 colheres (chá) de fermento

Tempo

biológico seco

2 horas

•

Dificuldade

2 ½ copos de água morna

média

- 1 colher (chá) de sal

V

VG

- de c

½

1 3

opo de óleo de coco

- 2 copos de farinha de trigo branca

Modo de preparo

Numa tigela, misture a farinha integral, o fermento e a água morna com a ajuda de uma colher de pau. Cubra com um pano e deixe descansar por 10

minutos. Adicione o sal, o óleo e a farinha branca. Misture com as mãos até a massa ganhar forma. Transfira a massa para uma superfície lisa polvilhada com farinha e amasse muito bem por 10 minutos. Adicione mais farinha, se precisar. Unte duas fôrmas de pão, ou forre com papel-manteiga, e distribua a massa entre elas. Deixe a massa descansar por 1 hora em lugar morno.

Ligue o forno a 180°C e coloque os pães para assar por 30 minutos. Retire do forno e desenforme antes de esfriar completamente.

96

Miolo_livro_Bela Gil .indd 96

10/8/14 4:04 PM



Quando falamos em pão integral presumimos que a maior parte da farinha usada seja a integral.

Porém, muitos pães industrializados não são assim. Usam mais farinha branca e mesmo assim rotulam como integral. Leia bem o rótulo. Se o primeiro alimento da lista de ingredientes for farinha integral, o pão deve ser de qualidade, mas se for farinha branca, esqueça: é pão branco disfarçado!

Esta receita de pão integral é muito fácil de fazer e mostra que não precisamos mais comprar pão.

Além da simplicidade do modo de preparo, o pão leva somente 6 ingredientes, não contém leite e acrescentamos o incrível óleo de coco.

O óleo de coco contém uma grande quantidade de triglicerídeos de cadeia média, que podem ter efeitos terapêuticos em doenças cerebrais, além de diminuir o trabalho do organismo na digestão da gordura. Também ajuda a fortalecer o sistema imunológico.

97

Miolo_livro_Bela Gil .indd 97

10/8/14 4:04 PM



Dia a dia

Quiche de tofu com legumes

Ingredientes

Massa

Creme de tofu

- 2 copos de farinha de trigo integral
- 2 caixas de tofu

•

Rendimento

$\frac{1}{2}$

1 3 de copo de azeite de oliva extravirgem • suco de 1 limão

6-8 pedaços

- de c

$\frac{1}{2}$

1 3

opo de água gelada

- sal a gosto

Tempo

1 hora

- sal marinho

- shoyu

Dificuldade

Legumes

- orégano

média

- 1 alho-poró cortado em fatias finas
- azeite de oliva

V

VG

- 3 cenouras cortadas em cubinhos
- 1 dente de alho
- ½ brócolis separado em buquês pequenos
- 1 colher (sopa) de azeite de
- 1 colher (chá) de sal marinho

oliva extravirgem

Modo de preparo

Dica

Massa

Há duas maneiras

Preaqueça o forno a 200°C. Misture todos os ingredientes da massa numa de
recheir a quiche:

misturar o tofu com

tigela até ficar como massa de empadão. Não use as mãos para não transmitir os
vegetais e colocar

calor à mistura. Com a massa, forre forminhas individuais ou uma fôrma para na massa ou pôr uma

quiche. Leve para assar por 10 minutos. Depois, retire do forno e reserve.

camada de vegetais e

Recheio de legumes

cobrir com o creme

Refogue o alho-poró no azeite até murchar. Adicione a cenoura e os brócolis de tofu – fica mais

e tempere com o sal. Acrescente um pouco de água, tampe a panela e deixe apresentável.

cozinhar até os vegetais ficarem al dente (5-8 minutos).

Creme de tofu

Misture todos os ingredientes do creme no processador e bata até ficar homogêneo (adicione o azeite aos poucos com o processador ligado).

Misture o creme de tofu com os vegetais e recheie a massa da torta.

Coloque no forno e deixe assar por 30 minutos. Se quiser o recheio mais cremoso, deixe menos tempo no forno e use menos vegetais e mais creme.

98

Miolo_livro_Bela Gil .indd 98

10/8/14 4:05 PM



Você pode ficar intrigado com o recheio desta quiche. Muitos perguntam se não leva queijo.

O sabor e a textura da quiche lembra mesmo os do queijo branco. O segredo está no tempero: orégano e limão. Se quiser colocar uma cabecinha de alho, então, fica espetacular. Se você nunca experimentou tofu, esta pode ser uma boa opção para ser apresentado a ele. Esta receita mostra a versatilidade do tofu na culinária. Pode virar recheio, calda de bolo, quiche, maionese, pastinha.

Você não vai se arrepender e, se for como eu, irá comer o recheio antes mesmo de colocá-lo na torta. Verá que o creme de tofu misturado a legumes dá um belo prato por si só.

10/8/14 4:05 PM





Dia a dia

Farofa

Ingredientes

- ½ cebola picada

Rendimento

4 porções

- 2 colheres (sopa) de ghee (ver receita

Tempo

na p. 116).

20 minutos

•

Dificuldade

2 copos de farinha de mandioca crua

fácil

- sal marinho

V

VG

GF

Modo de preparo

Frite a cebola no ghee e acrescente a farinha. Tempere com sal a gosto e mexa sempre em fogo baixo até a farinha ficar com a aparência de tostada (isso acontece por volta de 20 minutos).

A farinha de mandioca, alimento legítimo brasileiro, foi criada pelos índios, e os escravos na época da colonização a “embelezaram” quando inventaram a farofa. Nenhum outro alimento me faz lembrar a felicidade de ser brasileira como a farofa. Ah, farofa, como eu te amo!

100

Miolo_livro_Bela Gil .indd 100

10/8/14 4:05 PM



101

Miolo_livro_Bela Gil .indd 101

10/8/14 4:05 PM



Dia a dia

Macarrão integral caseiro com
molho de beterraba e cenoura

Ingredientes

Macarrão

- 1 copo de farinha de trigo integral
- 3 copos de água
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sobremesa) de

branca

orégano seco

- 2 ovos caipiras
- 1 folha de louro

Rendimento

- 1 pitada de sal
- 2-3 colheres (chá) de

6 porções

- queijo parmesão para servir

sal marinho

Tempo

30 minutos

Molho vermelho

- ½ xícara (chá) de manjeriço

Dificuldade

média

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

fresco picado + de xícar

$\frac{1}{2}$

1 4

a

VG

extravirgem

(chá) para finalizar

- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- 1 colher (chá) de vinagre de
- 2 dentes de alho picados

maçã ou de arroz (opcional)

- 3 cenouras descascadas e cortadas em
- 2 colheres (sopa) de shoyu

pedaços médios

(opcional)

- $\frac{1}{2}$ beterraba grande descascada e
- 1 pitada de noz-moscada

cortada em pedaços médios

Modo de preparo

Macarrão

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Deixe descansar por 10 minutos. Abra a massa na máquina própria para macarrão.

Passe na máquina novamente para cortar no formato desejado. Quem não tiver a máquina pode abrir a massa com o rolo de macarrão e cortá-la com a faca. Cozinhe em água fervente com sal e azeite. Deixe ferver por 7-10

minutos e escorra com a ajuda de uma peneira ou escurredor de macarrão.

Coloque um fio de azeite para não grudar. Sirva com o molho (ver receita ao lado) , polvilhado com queijo ralado.

102

Miolo_livro_Bela Gil .indd 102

10/8/14 4:05 PM



Molho

Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso em fogo médio. Refogue a cebola e o alho por 5

minutos, até que a cebola fique translúcida. Adicione a cenoura, a beterraba, a água, o orégano, a folha de louro, o sal e o manjerição e tampe a panela. Deixe ferver. Em seguida, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, até os vegetais ficarem bem macios. Bata com um misturador vertical ou um mixer e ajuste o tempero, se necessário. Adicione a outra parte do manjerição picado, o vinagre, o shoyu e a noz-moscada, leve ao fogo por mais 5 minutos e sirva com o macarrão.

Desde que comecei a estudar culinária e nutrição natural, evito o uso de tomate, batata-inglesa, berinjela e pimentão. Esses alimentos são da família das solanáceas e contêm substâncias tóxicas, como a solanina, um alcaloide que, se consumido por longo prazo, pode promover inflamações e degeneração nas articulações em pessoas geneticamente suscetíveis a esses problemas. Na alimentação ayurvédica e na macrobiótica, o tomate é sempre descartado no dia a dia. No tempo que passei em Nova York, experimentei alguns molhos vermelhos preparados sem tomate. Descobri que o segredo era juntar a cor laranja da cenoura com a roxa da beterraba. E para deixar o molho mais especial e mais parecido com o de tomate, é só adicionar o manjerição fresco – esse é o ingrediente-chave.

103

Miolo_livro_Bela Gil .indd 103

10/8/14 4:05 PM



104

Miolo_livro_Bela Gil .indd 104

10/8/14 4:06 PM

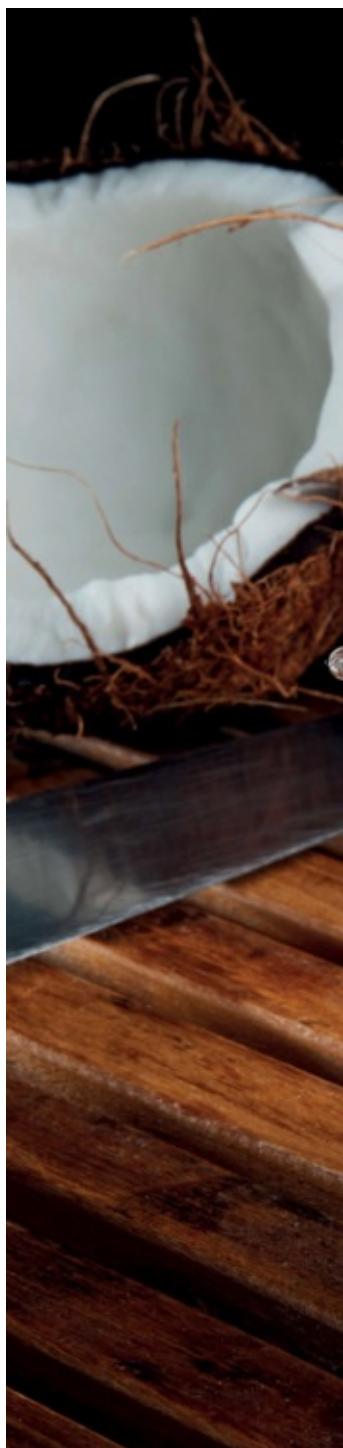


105

Miolo_livro_Bela Gil .indd 105

10/8/14 4:06 PM





Dia a dia

Leite de coco

Ingredientes

- 1 copo de polpa de coco

Rendimento

1 litro

- 5 copos de água quente

Tempo

5 minutos

Dificuldade

fácil

Modo de preparo

V

VG

GF

Bata tudo no liquidificador e coe.

O leite de coco é muito usado na preparação de pratos da culinária baiana e tailandesa. E pode ser um ótimo substituto para o leite de vaca na preparação de vitaminas, bolos, sorvetes e milk-shakes, principalmente para quem é intolerante à lactose ou alérgico ao leite. O leite de coco, de origem vegetal e livre de lactose, é rico em vitaminas, fósforo, ferro e zinco.

Ajuda a fortalecer o sistema imunológico e a manter a função cerebral.

106

Miolo_livro_Bela Gil .indd 106

10/8/14 4:06 PM



107

Miolo_livro_Bela Gil .indd 107

10/8/14 4:06 PM



Dia a dia

Leite de amêndoa

Ingredientes

- 1 copo de amêndoa crua
- 4 copos de água*

Rendimento

(* coloque menos água se você gostar

1,5 litro

do leite mais encorpado)

Tempo

4-8 horas de molho +

5 minutos de preparo

Dificuldade

fácil

Modo de preparo

V

VG

GF

Lave as amêndoas e deixe de molho na água de um dia para o outro (a água deve ser suficiente para cobri-las) ou guarde na geladeira por mais dias.

Escorra a água em que as amêndoas ficaram de molho e reserve. Retire a película das amêndoas (opcional) e bata no liquidificador com a água reservada. Coe em um pano fino. Se não for consumir na hora, guarde o leite fresco na geladeira. Ele se conserva por até 3 dias.

Dica

Ótima opção para tomar puro ou com cereal no café da manhã, e usar As frutas oleaginosas

no lugar do leite de vaca na hora de preparar receitas doces e salgadas.

são um dos alimentos

Ao contrário do leite de vaca pasteurizado, o leite de amêndoa caseiro que mais causam

ajuda a manter o pH do sangue mais alcalino, prevenindo a osteoporose.

alergias, que podem

Por ser boa fonte de cálcio e magnésio, auxilia no fortalecimento dos ser desencadeadas

depois do consumo em

ossos. Como o leite de coco, o de amêndoa não contém lactose.

excesso ou uso muito

frequente. Então, não

é recomendável tomar

leite de amêndoa todos

os dias e em grandes

quantidades.

108

Miolo_livro_Bela Gil .indd 108

10/8/14 4:06 PM



109

Miolo_livro_Bela Gil .indd 109

10/8/14 4:07 PM



110

Miolo_livro_Bela Gil .indd 110

10/8/14 4:07 PM



111

Miolo_livro_Bela Gil .indd 111

10/8/14 4:07 PM



Dia a dia

Ricota de tofu

Ingredientes

- 1 pedaço de tofu (200 g)

- de c

½

1 3

ebola picada

Rendimento

- ½ maço de salsa picada

6 porções

•

Tempo

2 colheres (chá) de orégano

10 minutos

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Dif iculdade

fácil

extravirgem

V

VG

GF

- suco de 1 limão

- sal marinho

- pimenta-do-reino

Modo de preparo

Deixe o tofu escorrendo em um pano de prato ou papel-toalha. Amasse com um garfo até ficar bem esfarelado. Misture o tofu com todos os outros ingredientes.

Esta receita é uma boa alternativa para o consumo de laticínios no dia a dia. O tofu, assim como outros produtos de soja fermentada – shoyu, tempeh e natto – é uma das melhores formas de consumir soja.

Porém, não sou a favor do consumo exagerado de soja não fermentada, muito menos de seus subprodutos altamente processados, que podem prejudicar a saúde. Muitos dos produtos à base de soja passam por vários processos químicos. A maior parte da soja consumida pela sociedade ocidental vem de alimentos altamente processados como a carne de soja, a proteína de soja texturizada *etc.*

112

Miolo_livro_Bela Gil .indd 112

10/8/14 4:13 PM



113

Miolo_livro_Bela Gil .indd 113

10/8/14 4:13 PM



114

Miolo_livro_Bela Gil .indd 114

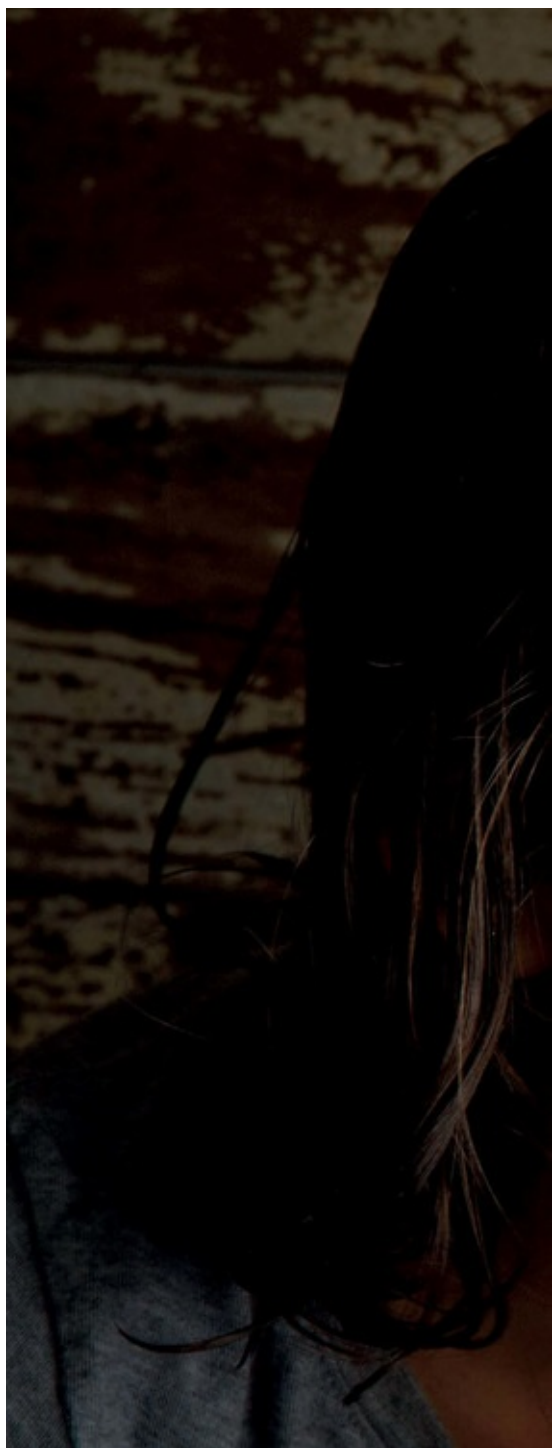
10/8/14 4:13 PM



115

Miolo_livro_Bela Gil .indd 115

10/8/14 4:13 PM



Di a a dia

Ghee, a manteiga

caseira sem lactose

“Para quem gosta de manteiga, o ghee fica divino em tudo que levaria manteiga!

Deleite-se sem leite.”

Rendimento

1 vidro de 200 g

Tempo

10 minutos +

30 minutos de espera

Dif iculdade

média

VG

GF

Ingredientes

- 250 g de manteiga sem sal

Modo de preparo

Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio-alto. A manteiga derreterá até começar a ferver. Observe que formará uma espuma que, em seguida, vai baixar. Quando formar a segunda espuma, aguarde alguns minutos e retire do fogo (você verá cristais no fundo da panela – é a lactose). Espere esfriar, coe e coloque em um vidro. Deixe no freezer até endurecer e depois retire. O ghee está pronto para usar. Armazene fora da geladeira.

116

Miolo_livro_Bela Gil .indd 116



O ghee é composto quase inteiramente de gordura saturada, algo que pode assustar algumas pessoas por causa da má reputação desse tipo de gordura, propagandeada pela indústria farmacêutica e alimentícia. A gordura saturada, porém, não é vilã. Daqui a alguns anos, a indústria deve voltar atrás, como fez com o ovo e o café. O ghee é um excelente alimento que contém propriedades anti-

-inflamatórias, desintoxicantes e lubrificantes, e ainda ajuda a manter saudável o sistema digestivo e nervoso. Contém ácidos graxos de cadeia curta, metabolizados no organismo muito rapidamente, que beneficiam a digestão em quem tem dificuldade de processar bem as gorduras. A manteiga de garrafa, muito conhecida no Nordeste, é parecida com o ghee, mas tem menos propriedades medicinais e menor durabilidade – o ghee pode durar até dois anos fora da geladeira. É ótima opção para fritar e cozinhar em altas temperaturas, porque sua gordura não cria radicais livres, que causam danos às células.





10/8/14 4:14 PM



Suco verde

Ingredientes

- ½ copo de agrião picado com os talos

Rendimento

•

2 porções

½ maçã cortada em cubos

Tempo

- 1 colher (chá) de mel

5 minutos

- 1 copo de água gelada

Dificuldade

fácil

- ½ limão sem casca

VG

GF

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e tome logo em seguida.

Dica

O suco verde é uma saborosa escolha para começar o dia de modo Varie o tipo

de folha

saudável. Além de ajudar a manter o pH do sangue alcalino, essencial para no suco verde. Outras

o bom funcionamento do organismo, ajuda a oxigenar o sangue. Existem opções: folhas da

beterraba, de brócolis,

duas maneiras de fazer o suco verde: na centrífuga ou no liquidificador.

couve, rúcula e salsa.

Na centrífuga, extraímos somente o suco dos vegetais e eliminamos as fibras. No liquidificador, mantemos todas as fibras e temos um suco mais grosso. Os nutrientes do suco feito na centrífuga vão parar mais rapidamente na corrente sanguínea, enquanto o suco no liquidificador não peneirado contém fibras que ajudam no funcionamento do intestino.

O mais importante nos sucos verdes são os ingredientes, principalmente as folhas verdes, porque elas têm um pigmento chamado clorofila, que estimula a produção de hemoglobina (proteína que está presente nos glóbulos vermelhos), elimina toxinas e ainda aumenta a capacidade de o sangue carregar oxigênio. O agrião, como cresce mais frequentemente na água, contém um pouco de iodo, mineral necessário para o bom funcionamento da tireoide. As folhas ajudam também a eliminar o excesso de muco, a proteger contra o câncer de pulmão e a tonificar os brônquios. Seu sabor picante dá um belo frescor ao suco.

120

Miolo_livro_Bela Gil.indd 120

08/01/2015 10:43:49



121

Miolo_livro_Bela Gil .indd 121

10/8/14 4:14 PM



122

Miolo_livro_Bela Gil .indd 122

10/8/14 4:14 PM



123

Miolo_livro_Bela Gil .indd 123

10/8/14 4:14 PM



124

Miolo_livro_Bela Gil .indd 124

10/8/14 4:15 PM



125

Miolo_livro_Bela Gil .indd 125

10/8/14 4:15 PM



126

Miolo_livro_Bela Gil .indd 126

10/8/14 4:15 PM



Molhos

127

Miolo_livro_Bela Gil .indd 127

10/8/14 4:15 PM



Molhos

Molho de coentro

cremoso

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju

Rendimento

crua, deixada de molho por, no

2 xícaras (chá)

Tempo

mínimo, 4 horas

4 horas de molho +

•

5 minutos de preparo

suco de ½-1 limão

Dif iculdade

- 1 xícara (chá) de coentro, com os talos, fácil

picado grosseiramente

V

VG

GF

- ½ xícara (chá) de água

- 1 colher (chá) de sal marinho

- ½ dente de alho pequeno
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

extravirgem

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma pasta bem lisa. Tempere a gosto e sirva.

Para servir com batata cozida, nada melhor que um molhinho caseiro, cremoso e

cheiroso. Este molho de castanha-de-caju com coentro é dos deuses, serve tanto para acompanhar petiscos como para temperar uma salada verde, vegetais cozidos e até mesmo o arroz integral. Quem não é fã de coentro pode usar outra erva, como manjerição ou salsa. Mas, para ser franca, não vai ficar tão gostoso. Sou baiana!

128

Miolo_livro_Bela Gil .indd 128

10/8/14 4:15 PM



129

Miolo_livro_Bela Gil .indd 129

10/8/14 4:15 PM



Molhos

Molho de tahine

com hortelã

Ingredientes

- ¼ de copo de folhas de hortelã

Rendimento

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 xícara (chá)

Tempo

extravirgem

5 minutos

- suco de ½ limão

Dificuldade

fácil

- 1 pitada de sal

V

VG

GF

- ¾ de copo de tahine

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no processador e acrescente um pouco de água para chegar à consistência de molho.



10/8/14 4:16 PM





Molhos

Molho de mostarda

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de mostarda de Dijon

Rendimento

$\frac{1}{2}$

1 3 de xícara (chá)

- $\frac{1}{2}$ dente de alho picado

Tempo

- suco de $\frac{1}{2}$ limão

5 minutos

Dificuldade

- 4 colheres (sopa) de água

fácil

- 1 colher (sopa) de mel

VG

GF

- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

132

Miolo_livro_Bela Gil .indd 132

10/9/14 9:30 AM



133

Miolo_livro_Bela Gil .indd 133

10/9/14 9:30 AM





Molhos

Molho de shoyu

com nabo

Ingredientes

Rendimento

- 1 talo de cebolinha picada

6-8 porções

- suco de 1 limão

Tempo

5 minutos

- 2 colheres (sopa) de shoyu

Dificuldade

fácil

- ½ nabo pequeno ralado fino

V

VG

GF *

* para ficar GF, utilize shoyu sem trigo

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes.

Dica

Descasque o nabo, rale

e adicione a sopas,

saladas ou refogados.

134

Miolo_livro_Bela Gil.indd 134

07/01/2015 14:52:08



135

Miolo_livro_Bela Gil .indd 135

10/9/14 9:30 AM



136

Miolo_livro_Bela Gil .indd 136

10/9/14 9:30 AM



Sobremesas

137

Miolo_livro_Bela Gil .indd 137

10/9/14 9:30 AM



Sobremesas

Bolo de cenoura com

calda de chocolate

Ingredientes

Massa

- 3 copos de farinha de trigo integral
- 2 copos de cenoura ralada
- 2 ½ copos de açúcar mascavo
- 1 copo de nozes picadas
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

•

½

1 4 de copo de uva-passa

Rendimento

2 fôrmas

- 1 colher (chá) de sal marinho

Calda de chocolate

Tempo

•

55 minutos

1 colher (sobremesa) de canela em pó

- 2 copos de água

Dificuldade

- 1 colher (chá) de noz-moscada
- 4 colheres (chá) de ágar-ágar

fácil

- ½ colher (chá) de gengibre em pó
- em pó (pode ser substituído

VG

- ½ copo de água

por gelatina sem sabor)

- 4 ovos orgânicos
- ¾ de copo de cacau em pó
- 1 ½ copo de óleo de coco
- 1 copo de açúcar mascavo
(ou de milho, soja ou girassol)
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha

Modo de preparo

Massa

Preaqueça o forno a 180°C. Unte com óleo 2 fôrmas de 20 cm de diâmetro e

polvilhe farinha. Em uma tigela grande, coloque a farinha, o açúcar, o fermento em pó, o sal e as especiarias. Misture bem e reserve. Em outra tigela, misture a água, os ovos, o óleo e a baunilha. Despeje o mix de líquidos na mistura de farinha e mexa delicadamente. Adicione a cenoura, as nozes e a uva-passa e misture até ficar tudo bem incorporado. Divida a massa nas 2 fôrmas. Leve ao forno por 35-40 minutos, até que o bolo se afaste da lateral da fôrma e esteja firme ao toque. Deixe esfriar por 10

minutos e desenforme.

138

Miolo_livro_Bela Gil .indd 138

10/9/14 9:31 AM



Calda de chocolate

Aqueça a água e o ágar-ágar numa panela em fogo médio. Mexa bem. Adicione o cacau, o açúcar mascavo e o sal. Misture bem até levantar fervura. Reduza o fogo e deixe cozinhar por 30 segundos. Coloque a calda numa vasilha de vidro refratário e leve à geladeira por 1 hora ou até ficar firme. Corte a cobertura já endurecida, coloque no processador e bata até ficar bem cremosa e consistente. Decore o bolo.

Por ter morado muitos anos em Nova York, me rendi ao bolo de cenoura de lá, uma mistura de bolo de cenoura com pão de mel. Leva algumas especiarias, como o gengibre em pó, a canela e a noz-moscada, que dão um sabor especial ao bolo. A canela, uma das especiarias mais antigas da humanidade, ajuda a aquecer o corpo e tem um sabor adocicado, que combina com qualquer doce.

A noz-moscada é outro tempero que dá um toque especial a sopas, caldos, tortas, biscoitos e bolos.

Combate a insônia e a náusea, melhora a concentração e diminui a ansiedade.

139

Miolo_livro_Bela Gil .indd 139

10/9/14 9:31 AM



140

Miolo_livro_Bela Gil .indd 140

10/9/14 9:31 AM



141

Miolo_livro_Bela Gil .indd 141

10/9/14 9:31 AM



Sobremesas

Trufa de chocolate

Ingredientes

- 1 copo de castanha-de-caju crua
 - 1 colher (sopa) de óleo de coco
 - ½ copo de tâmara sem caroço
 - coco ralado, cacau em pó,
 - ¼ de copo de cacau em pó
- pistache ou nozes picadas,
- 1 pitada de sal marinho

para enfeitar

Rendimento

12 unidades

Tempo

4 horas de molho +

10 minutos de preparo

Modo de preparo

Dif iculdade

Coloque a castanha-de-caju de molho por, no mínimo, 4 horas. Escorra a fácil
água e bata a castanha no processador por 30 segundos. Adicione a tâmara, V

VG

GF

o cacau e o sal e processe até que os ingredientes estejam bem misturados e com consistência. Se precisar, adicione óleo de coco para incorporar melhor os

ingredientes. Enrole a massa fazendo bolinhas e passe em coco ralado, cacau em pó, pistache ou nozes picadas.

A tâmara é uma fruta típica do deserto do Oriente Médio, cujas árvores proporcionam sombra fresca. De 60% a 70% da tâmara é composta de açúcar, e, quanto mais seca, mais doce vai ser a fruta. Por isso, gosto de usá-la como adoçante nesta receita. E ainda contribui com fibras, vitaminas e minerais, deixando a trufa mais nutritiva. Já o cacau em pó é um alimento estimulante, rico em flavonoides, que ajudam a reduzir os radicais livres e a prevenir a formação de placas nas artérias. A teobromina e a feniletilamina auxiliam o cérebro na produção de substâncias químicas que lembram a sensação da paixão. Não é à toa que o chocolate conforta qualquer coração partido. Mas, para obter esses benefícios, é preciso usar o cacau puro, sem adição de açúcar.

142

Miolo_livro_Bela Gil .indd 142

10/9/14 9:31 AM



143

Miolo_livro_Bela Gil .indd 143

10/9/14 9:31 AM



144

Miolo_livro_Bela Gil .indd 144

10/9/14 9:31 AM



145

Miolo_livro_Bela Gil .indd 145

10/9/14 9:31 AM



Sobremesas

Musse de chocolate

Ingredientes

- 1 copo de castanha-do-pará
- 1 colher (sopa) de semente de
- 200 g de chocolate amargo (75% cacau)

chia ou plantago (a musse não

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco (ou
terá a mesma consistência

Rendimento

4-6 porções

de girassol)

sem um desses ingredientes,

Tempo

•

4 horas de molho +

1 copo de água

mas ficará igualmente saborosa)

10 minutos de preparo +

•

30 minutos na geladeira

de c

½

1 3

opo de melado de cana

- 1 pitada de flor de sal

Dif iculdade

média

VG

GF

Modo de preparo

Coloque a castanha-do-pará de molho por, no mínimo, 4 horas e escorra.

Derreta o chocolate em uma panela de ferro com o óleo de coco ou de girassol (ou derreta em banho-maria). Bata no liquidificador a castanha-do-pará com a água. Acrescente o chocolate derretido e o melado. Misture a chia ou o plantago. Coloque na geladeira por 30 minutos. Decore com flor de sal.

Dica

A castanha-do-pará é a base para essa musse de chocolate. Fruto de O consumo de selênio

uma árvore exclusiva da região amazônica, com mais de 40 metros de em grande quantidade

altura, a castanha-do-pará dá aos brasileiros a oportunidade de suprir suas pode ser tóxico.

necessidades diárias de selênio com uma única castanha. O selênio é um Então, não abuse das

poderoso antioxidante que auxilia na prevenção do câncer, das doenças castanhas-do-pará.

do coração, das alergias e inflamações. Junto com o iodo, o selênio mantém a saúde da tireoide. Outro ingrediente importante que trará mais consistência à musse é o plantago ovata, planta muito utilizada pela indústria farmacêutica para preparar a base de remédios que aliviam a prisão de ventre. Fibra pura, o plantago ajuda a diminuir os níveis elevados de colesterol no sangue.

146

Miolo_livro_Bela Gil .indd 146

10/9/14 9:32 AM



147

Miolo_livro_Bela Gil .indd 147

10/9/14 9:32 AM



148

Miolo_livro_Bela Gil .indd 148

10/9/14 9:32 AM



149

Miolo_livro_Bela Gil .indd 149

10/9/14 9:32 AM



Sobremesas

Bolo de laranja

com creme de tofu

Ingredientes

Massa

Creme de tofu

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral • 250 g de tofu

Rendimento

8 fatias

- 4 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

Tempo

1 hora

- 1 pitada de bicarbonato de sódio

extravirgem

Dificuldade

- ¼ de xícara (chá) de semente de papoula • xícara

½

1 2

a (chá) de melado

média

- 1 pitada de sal marinho

de cana

V

VG

- de xícar

$\frac{1}{2}$

1 3

a (chá) de suco de laranja

- 1 colher (sopa) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de raspas
- 4 colheres (chá) de suco de limão ou

de laranja

1 colher (sopa) de vinagre de maçã

- 1 colher (chá) de essência de
- de xícar

$\frac{1}{2}$

3 4

a (chá) de melado de cana

baunilha

- de xícar

$\frac{1}{2}$

1 3

a (chá) de óleo de girassol

- 5 colheres (chá) de ágar-ágar

Dica

- 2 colheres (sopa) de raspas de laranja

em pó (pode ser substituído

Quem não consome

por gelatina sem sabor)

glúten, ou tenta evitá-

- de

$\frac{1}{2}$

3 4

xícara (chá) de água

-lo, pode fazer este

•

bolo com uma mistura

4 colheres (chá) de araruta

de farinha de arroz,

- 1 colher (sopa) de água

amêndoa e coco. Fica

uma delícia e é ainda

Modo de preparo

mais nutritivo! Mas

Massa

como bolo é bolo, um

Preaqueça o forno a 180°C. Misture a farinha, o fermento, o bicarbonato, pedaço já basta.

a semente de papoula e o sal em uma tigela. Em outra, junte o suco de laranja, a água, o suco de limão, o melado, o óleo e as raspas de laranja.

Acrescente a mistura dos ingredientes molhados aos secos. Mexa com uma colher de pau até formar uma massa. Despeje a massa em uma fôrma de 23

cm de diâmetro. Leve ao forno e deixe assar por 25-30 minutos. Quando estiver pronto, espere esfriar um pouco para desenformar e decore com o creme de tofu.

150

Miolo_livro_Bela Gil .indd 150

10/9/14 9:32 AM



Creme de tofu

Coloque o tofu, o azeite, o melado, o suco e as raspas de laranja e a baunilha no processador de alimentos e bata até ficar cremoso. Dissolva o ágar-ágar na água em uma panela pequena em fogo médio. Mexa com frequência. Em uma tigela pequena, misture a araruta com 1 colher (sopa) de água e adicione ao ágar-ágar (pode ser substituído por gelatina sem sabor). Continue a cozinhar até que a mistura comece a borbulhar e engrossar. Adicione essa mistura à de tofu no processador e bata novamente. Despeje o creme em um recipiente de vidro e coloque no freezer por 30 minutos. Processe a mistura mais uma vez, até ficar cremosa, e confeite o bolo.

Gosto de fazer doces que, além de adoçar o paladar e confortar a mente, sejam nutritivos. Por isso, um dos adoçantes que mais uso na cozinha é o melado de cana. É uma excelente fonte de vitamina B e ferro, e rico em cálcio, magnésio, potássio, cobre, manganês e selênio. Já a maioria dos outros 6

adoçantes, como o açúcar branco e o xarope de milho, é altamente refinada, não contém nada além de glicose e frutose e é inflamatória. O verdadeiro melado é aquele bem grosso, marrom-escuro, de sabor forte. Não se deixe enganar com melados claros e líquidos que, muitas vezes, são misturados com xarope de glicose para baratear o custo de produção e aumentar os lucros.

151

Miolo_livro_Bela Gil .indd 151

10/9/14 9:32 AM



152



10/9/14 9:58 AM



Sobremesas

Bolo de chocolate vegano

Ingredientes

Massa

- 3 copos de farinha de trigo integral
- 4 copos de água

Rendimento

12 fatias

- 1 copo de farinha de trigo branca

Cobertura/recheio

Tempo

- 1 copo de cacau em pó sem adição de
- 2 copos de água

1 hora

Dificuldade

açúcar

- 4 colheres (chá) de ágar-ágar

média

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- em pó

V

VG

- 2 copos de açúcar mascavo
- $\frac{3}{4}$ copo de cacau em pó
- 1 pitada de sal marinho
- 1 copo de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de canela
- 4 colheres (sopa) de melado
- $\frac{1}{2}$ copo de óleo de coco + $\frac{1}{2}$ copo de
de cana
azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de sal marinho
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã
(orgânico, não filtrado)

Modo de preparo

Massa

Preaqueça o forno a 180°C. Unte 2 fôrmas redondas de 23 cm de diâmetro.

Misture numa tigela as farinhas, o cacau, o fermento, o açúcar mascavo, o sal e a canela. Em outro recipiente, misture bem o óleo de coco, o azeite, o vinagre e a água. Com a ajuda de uma colher de pau, incorpore lentamente os ingredientes líquidos aos secos. Divida a massa igualmente entre as 2

fôrmas e leve para assar por 35 minutos. Não abra o forno nos primeiros 30 minutos para o bolo não solar. Retire do forno e deixe amornar antes de desenformar.



Cobertura/recheio

Numa panela média, aqueça a água e o ágar-ágar até o pó dissolver completamente. Adicione o cacau, o açúcar mascavo, o melado e o sal. Deixe levantar fervura, mexa bem e reduza o fogo ao mínimo.

Cozinhe por 2 minutos, sempre mexendo.

Uma vez que a pessoa ganha consciência alimentar, pode fazer qualquer receita, porque sempre vai achar um jeito de adaptá-la à sua própria necessidade. Como trocar a farinha branca pela integral, o açúcar branco pelo mascavo, a margarina pelo óleo de coco ou manteiga, o leite de caixinha pelo leite de amêndoa ou água. São alterações como essas que fazem do bolo uma “besteirinha” útil de vez

em quando.

155

Miolo_livro_Bela Gil .indd 155

10/9/14 9:58 AM





Sobremesas

Cookie integral com
geleia de morango

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Rendimento

16 unidades

- 2 colheres (sobremesa) de semente de

Geleia de morango

Tempo

chia triturada

- 1 colher (sopa) de água

50 minutos

Dificuldade

- 1 pitada de sal marinho
- 2 copos de morango cortado

média

- 2 colheres (sopa) de melado de cana

ao meio

V

VG

GF *

- 2 colheres (sopa) de azeite de

* para ficar GF, utilize aveia sem glúten

oliva extravirgem

Modo de preparo

Massa

Numa tigela, misture os ingredientes secos (a farinha de aveia, a chia e o sal).

Em outra tigela, misture os ingredientes molhados (o melado, o azeite e o óleo de coco). Despeje a mistura líquida sobre os ingredientes secos e mexa com uma colher. Faça os biscoitos pressionando o centro para dar espaço para colocar a geleia. Depois que os 16 biscoitos estiverem prontos numa fôrma, coloque a geleia em cada biscoito com a ajuda de uma colher de chá. Leve ao forno por 20 minutos a 180°C de temperatura. Assim que saem do forno, os biscoitos estão macios. Espere esfriar para retirá-los da fôrma e servi-los bem crocantes.

Geleia de morango

Coloque a água na panela e deixe ferver. Adicione o morango. Reduza o fogo e tampe a panela. Deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo, mexendo de vez em quando para não grudar. Se o morango secar muito, coloque mais água e mexa bem. Os morangos devem desmanchar e ficar com consistência pastosa. Opcional: 2 colheres (sopa) de melado de cana para adoçar.

156

Miolo_livro_Bela Gil .indd 156

10/9/14 9:58 AM



Para quem gosta de um docinho no meio da tarde, aconselho experimentar esta receita de biscoito, porque é um doce nutritivo e muito saboroso, e não deixa nada a desejar aos biscoitos industrializados feitos com farinha de trigo refinada, açúcar branco e gordura hidrogenada. Para este cookie, uso farinha de aveia, que auxilia na redução das taxas de colesterol, melado de cana, que além de adoçar é rico em cálcio e ferro, e óleo de coco, uma gordura de fácil digestão que ajuda a fortalecer o sistema imunológico. E, para fechar com chave de ouro, ainda há sementes de chia, a segunda maior fonte vegetal de ômega-3, importante para a saúde do sistema nervoso e do coração.

157

Miolo_livro_Bela Gil .indd 157

10/9/14 9:58 AM



158

Miolo_livro_Bela Gil .indd 158

10/9/14 9:58 AM



159

Miolo_livro_Bela Gil .indd 159

10/9/14 9:58 AM



Sobremesas Torta-musse de goiaba

Ingredientes

Massa

Recheio

- 2 copos de aveia batida no
- 1 copo de castanha-de-caju crua

liquidificador

(deixada de molho por, no

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- mínimo, 4 horas)

Rendimento

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de melado

1 torta média

Tempo

extravirgem

de cana

4 horas de molho

*

+

20 minutos de preparo

- 4 colheres (sopa) de melado de cana
- suco de 1 limão

Dificuldade

- 1 colher (sobremesa) de semente de
- 2 goiabas vermelhas lavadas e média

*

chia triturada

cortadas com a casca

V

VG

GF

* para ficar GF, utilize aveia sem glúten

Modo de preparo

Massa

Preaqueça o forno à 180°C. Misture todos os ingredientes da massa e espalhe numa fôrma refratária com borda. Leve ao forno por 10 minutos ou até as bordas ficarem douradas. Deixe esfriar.

Recheio

Coloque todos os ingredientes do recheio no liquidificador e bata até formar um creme bem homogêneo (3-5 minutos). Distribua o creme sobre a massa já assada e leve ao freezer por 3 horas. Depois, transfira para a geladeira.

160

Miolo_livro_Bela Gil.indd 160

07/01/2015 14:53:06



Eu adoro goiabas, gosto mais ainda de seu perfume! Fiz essa musse de goiaba assim que voltei a morar no Rio, depois de oito anos em Nova York. Um dia, estava na feira e fui atraída, quase que abduzida, pelo aroma das goiabas e resolvi levá-las para casa. Elas estavam vermelhinhas e bem maduras, perfeitas para uma sobremesa. Então, resolvi fazer uma torta-musse. Quando terminei de preparar o creme, experimentei e achei que tinha sabor de maracujá. Devido à alquimia da cozinha, me dei conta de que a mistura da goiaba com o azedinho do limão lembrava o maracujá. A goiaba e o limão são ricos em vitamina C.

161

Miolo_livro_Bela Gil .indd 161

10/9/14 9:58 AM



Sobremesas

Gelatina de melancia com
creme de banana

Ingredientes

Gelatina de melancia

Creme de banana

- ¼ de melancia

-

½

1 3 de copo de castanha-de-caju

-

Rendimento

2 colheres (chá) de ágar-ágar

crua

12-16 porções

- 1 pau de canela

- 3 bananas

Tempo

4 horas de molho + 30

- 1 colher (chá) de canela em pó

minutos de preparo

- 1 colher (chá) de cravo em pó

Dif iculdade

média

- suco de

½

1 2 limão

V

VG

GF

Modo de preparo

Gelatina de melancia

Bata a melancia no liquidificador sem adicionar água. Coloque numa panela e adicione o ágar-ágar e a canela em pau. Aqueça em fogo alto e mexa bem, até que todo o ágar-ágar esteja dissolvido e o suco comece a ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 2 minutos. Coloque em forminhas e espere esfriar para levar à geladeira.

Dica

Creme de banana

Deixe a castanha de molho por 4 horas. Preaqueça o forno a 180°C. Corte É fácil encontrar o

ágar-ágar em lojas de

as bananas em rodela e coloque num tabuleiro untado com óleo de coco.

produtos naturais ou

Polvilhe a banana com a canela e cubra com papel-alumínio. Asse no forno japonês.

por 10 minutos, tire o papel-alumínio e asse por mais 10 minutos. Leve a banana, o cravo e a castanha ao liquidificador com o suco de limão e bata até ficar cremoso. Se for preciso, adicione um pouco de água. Sirva o creme de banana com a gelatina de melancia.

162

Miolo_livro_Bela Gil .indd 162

10/9/14 9:58 AM



Sempre gostei muito de gelatina, mas depois que comecei a estudar sobre comida e nutrição natural, percebi que aquelas gelatinas coloridas de pacotinhos são cheias de corantes, conservantes, aromatizantes, açúcar e sal. E, no final das contas, de fruta não tem nada. Anos se passaram e aprendi a usar o ágar-ágar,

gelatina derivada de algas marinhas. É conhecido por ajudar na perda de peso, pois suas fibras absorvem e retêm água, provocando sensação de saciedade. Tem zero caloria e baixo teor de sódio, contém muitos minerais e ajuda na eliminação de toxinas do organismo.

163

Miolo_livro_Bela Gil .indd 163

10/9/14 9:59 AM



164

Miolo_livro_Bela Gil .indd 164

10/9/14 9:59 AM



165

Miolo_livro_Bela Gil .indd 165

10/9/14 9:59 AM



Sobremesas

Brownie de grão-de-bico

e cacau

Ingredientes

- 2 ovos orgânicos
- 1 copo de grão-de-bico deixado

Rendimento

- ½ copo de cacau em pó
- de molho por 8 horas bem cozido
- 8 unidades

Tempo

- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- e escorrido
- 8 horas de molho +
- 40 minutos de preparo

- ¼ de copo de açúcar mascavo

Dificuldade

- ¼ de copo de melado de cana
- média

V

GF

Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho por 8 horas. Preaqueça o forno a 180°C e unte a fôrma com óleo e cacau em pó. Quebre os ovos um por um e retire a película transparente para eliminar o cheiro e suavizar o sabor dos ovos. Coloque todos

Dica

os ingredientes no processador de alimentos e bata até formar uma mistura bem homogênea. Coloque na fôrma untada e leve ao forno por 20 minutos.

Se em vez de levar a

mistura de ingredientes

ao forno você colocá-

-la em tigelinhas na

geladeira, terá uma

Que coisa boa é brownie, mas como normalmente leva muito açúcar, excelente musse

manteiga, leite e farinha, fica com poucos nutrientes. Para manter a de chocolate. Com

gostosura e deixá-lo mais leve e nutritivo, troco o açúcar refinado pelo vitaminas, minerais e

mascavo e a farinha pelo grão-de-bico.

proteínas extras.

166

Miolo_livro_Bela Gil .indd 166

10/9/14 9:59 AM



167

Miolo_livro_Bela Gil .indd 167

10/9/14 9:59 AM

Miolo_livro_Bela Gil .indd 168

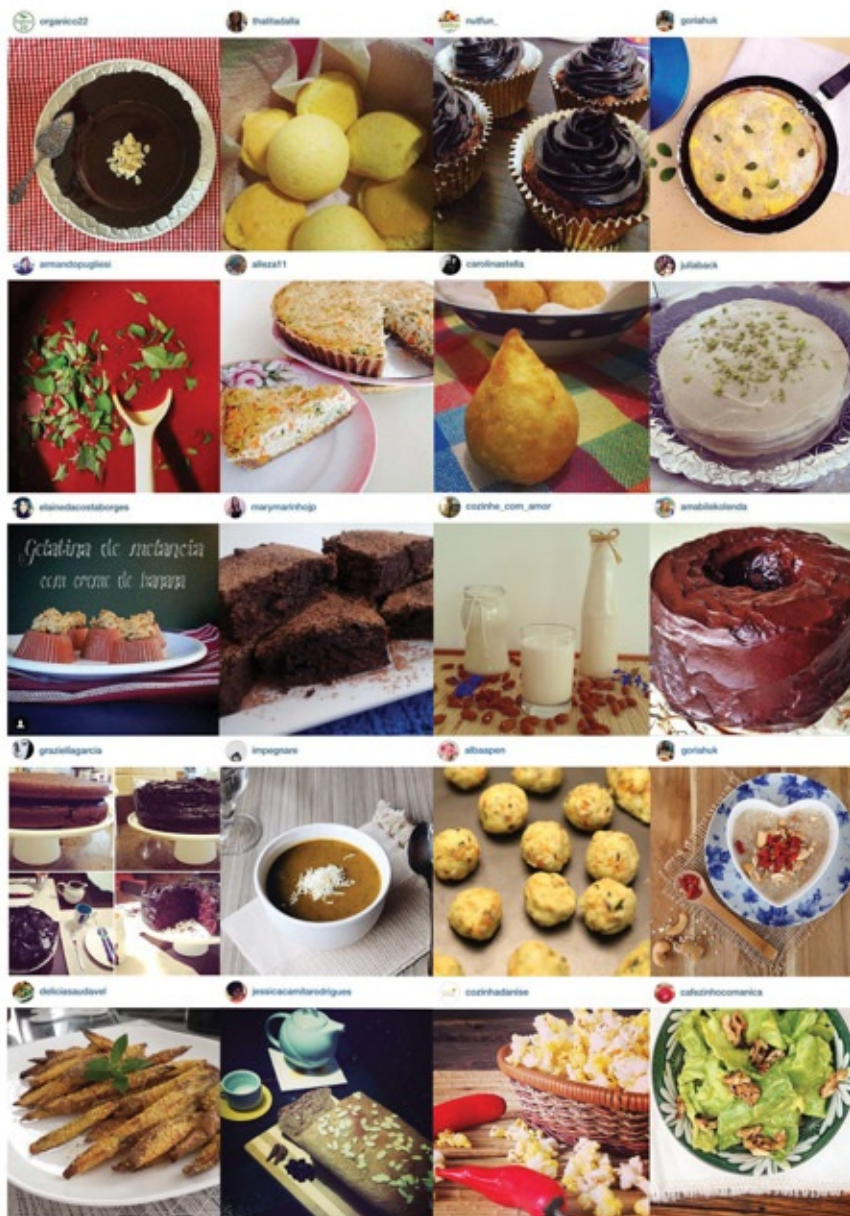
10/9/14 9:59 AM

#EunolivroBelaCozinha

169

Miolo_livro_Bela Gil .indd 169

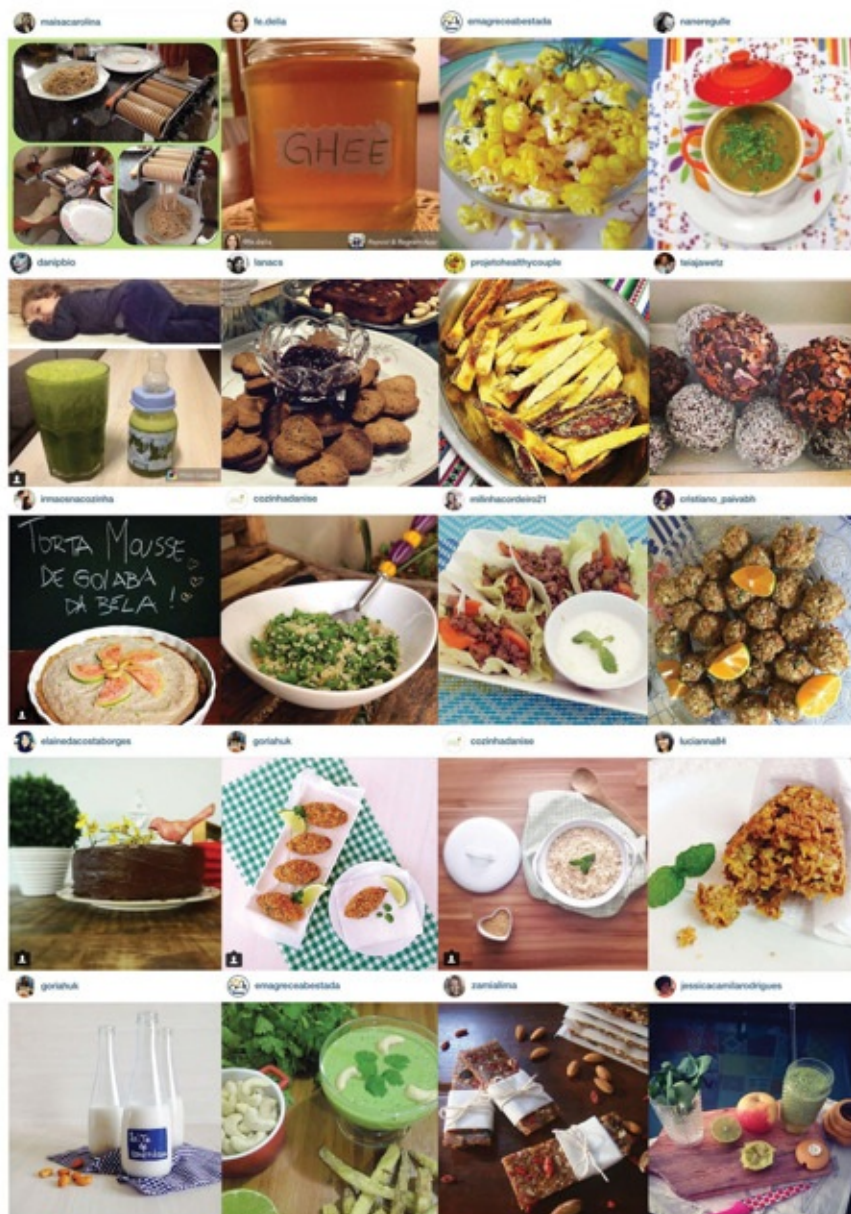
10/9/14 9:59 AM



170

Miolo_livro_Bela Gil.indd 170

06/11/2014 14:02:50



171

Miolo_livro_Bela Gil.indd 171

06/11/2014 14:02:51



173

Miolo_livro_Bela Gil .indd 173

10/9/14 9:59 AM



Diretor:

Daniela Mignani

Gerente de marketing:

Mariana Novaes

Coordenador de marketing:

Priscila Moherdaui

Assistente de marketing:

José Gil Moreira

Miolo_livro_Bela Gil .indd 174

10/9/14 9:59 AM

Copyright © 2014 Editora Globo S. A. para a presente edição Copyright © 2014 GLOBOSAT

Copyright © 2014 Bela Gil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação, *etc.* – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização da editora.

Texto fixado conforme as regras do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa (Decreto Legislativo nº 54, de 1995).

Editor responsável: Aida Veiga

Editores assistentes: Elisa Martins e Juliana de Araujo Rodrigues
Preparação de texto: Ana Tereza Clemente

Revisão: Clim Editorial e Maria A. Medeiros
Capa, projeto gráfico e diagramação: Marcos Gomes
Foto de capa e miolo: Adriana Lorete

Assistente de produção fotográfica: Nina Carnaval
Equipe Bela: JP Demasi e Erika Morais

Assistentes de cozinha: Karine Carvalho e Odete Gomes
1a edição, 2014

5a reimpressão, 2015

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

G392r

Gil, Bela

Bela Cozinha - As receitas / Bela Gil. - 1. ed. - São Paulo : Globo Estilo, 2014.
176 p. : il. ; 25 cm.

ISBN 978-85-250-5803-4

1 . Culinária brasileira 2. Hábitos alimentares. I. Título.

14-16381

CDD: 641.5981 CDU: 641.568(81)

Editora Globo S. A.

Av. Jaguaré, 1485 – CEP 05346-902 – São Paulo – SP

www.globolivros.com.br

bela_gil_COLOFON.indd 175

26/01/2015 09:33:25

Este livro, composto nas fontes Agenda e Bilbo, foi impresso em papel Couchê fosco 150 g/m², na gráfica Donnelley.

São Paulo, janeiro de 2015.

Miolo_livro_Bela Gil.indd 176

05/01/2015 10:58:40

Document Outline

- [Capa](#)
- [Apresentação](#)
- [Sumário](#)
- [Sopas e mingau](#)
 - [Creme de milho-verde](#)
 - [Creme de abóbora-hokkaido](#)
 - [Creme de couve-flor com alho-poró](#)
 - [Canja de galinha caipira](#)
 - [Sopa de batata-doce com creme de coco](#)
 - [Mingau de aveia com leite de amêndoa](#)
- [Legumes e folhas verdes](#)
 - [Tempurá de legumes](#)
 - [Mix de bardana com cenoura](#)
 - [Frittata de inhame](#)
 - [Salada verde cremosa com molho de abacate](#)
 - [Hambúrguer de feijão-preto](#)
 - [Couve refogada](#)
 - [Falafel](#)
 - [Quibe vegetariano](#)
 - [Barquinho de alface com carne moída](#)
 - [Salada de quinoa com ervilha](#)
 - [Batatas “fritas”](#)
 - [Agrião com molho de tahine e missô](#)
 - [Homus de feijão-fradinho](#)
- [Petiscos](#)
 - [Bolinho de bacalhau com massa de inhame](#)
 - [Coxinha de legumes com massa de cará](#)
 - [Pastel de forno com recheio de palmito e azeitona](#)
 - [Pão de queijo caseiro](#)
 - [Barrinha caseira](#)
 - [Pipoca à baiana \(com azeite de dendê\)](#)
 - [Bolinho de arroz integral](#)
 - [Grão-de-bico crocante](#)
- [Dia a dia](#)

- [Feijão com tofu defumado, abóbora e quiabo](#)
- [Arroz integral](#)
- [Salada de erva-doce e repolho roxo](#)
- [Pão integral](#)
- [Quiche de tofu com legumes](#)
- [Farofa](#)
- [Macarrão integral caseiro com molho de beterraba e cenoura](#)
- [Leite de coco](#)
- [Leite de amêndoa](#)
- [Ricota de tofu](#)
- [Ghee, a manteiga caseira sem lactose](#)
- [Suco verde](#)
- [Molhos](#)
 - [Molho de coentro cremoso](#)
 - [Molho de tahine com hortelã](#)
 - [Molho de mostarda](#)
 - [Molho de shoyu com nabo](#)
- [Sobremesas](#)
 - [Bolo de cenoura com calda de chocolate](#)
 - [Trufa de chocolate](#)
 - [Musse de chocolate](#)
 - [Bolo de laranja com creme de tofu](#)
 - [Bolo de chocolate vegano](#)
 - [Cookie integral com geleia de morango](#)
 - [Torta-musse de goiaba](#)
 - [Gelatina de melancia com cremede banana](#)
 - [Brownie de grão-de-bico e cacau](#)
- [#EunolivroBelaCozinha](#)